GEZUNT UN SHPAYZ

A. B. Mishulow

•



NATIONAL YIDDISH BOOK CENTER
AMHERST, MASSACHUSETTS
413 256-4900 | YIDDISH@BIKHER.ORG
WWW.YIDDISHBOOKCENTER.ORG



MAJOR FUNDING FOR THE
STEVEN SPIELBERG DIGITAL YIDDISH LIBRARY
WAS PROVIDED BY:

Lloyd E. Cotsen Trust
Arie & Ida Crown Memorial
The Seymour Grubman Family
David and Barbara B. Hirschhorn Foundation
Max Palevsky
Robert Price
Righteous Persons Foundation
Leif D. Rosenblatt
Sarah and Ben Torchinsky
Harry and Jeanette Weinberg Foundation
AND MEMBERS AND FRIENDS OF THE
National Yiddish Book Center



The *goldene pave*, or golden peacock, is a traditional symbol of Yiddish creativity. The inspiration for our colophon comes from a design by the noted artist Yechiel Hadani of Jerusalem, Israel.

HEALTH and NUTRITION

By A. B. MISHULOW
author of the
"Rational Eating," Vegetarian Cook Book

A book for the study and knowledge of health betterment and correct nutrition.

Schildkraut's Edition



Published by

The Better Health & Correct Eating Institute

6 WEST 28th STREET NEW YORK CITY

געזונט און שפּייז

פ ו ן

א. ב. מישולאָוו

פּערפאָסער פון די „ראַציאָנאַלע נאַהרונג“

ו ע ג ע ט אַ ר י ש ע   ק אָ ך   ב ו ך

אַן אָבהאַנדלונג וועגען געזונט ענטוויקלונג און געזונטע נאַטירליכע נאַהרונג. נאָך די לעצטע נייעסטע וויסענשאַפטליכע מעטאָדען.

שילדקרויט׳ס אויסגאַבע
1926



ארויסגעגעבען פון

The Better Health & Correct Eating Institute
6 W. 28th St. New York

געזונט און שפּייז

פון

א. ב. מישולאָוו

געווידמעט צו מיינע פריינדע

סיידי און הערמאַן שילדקרויט

פּיאָנערען אין דער וועגעטאַרישער באַוועגונג.

פאר וואס איך בין א וועגעטעריאן!

(ליעד)

כ׳בין געווען אין שלאכט-הויז
בלויז עטליכע מינוטען;
און וואס כ׳האב דארט געזעהן,
האט מיר פארקיהלט די בלוטען...

כ׳בין פון דארט אנטלאפען
מיט וועהטאג און מיט טרעהרען;
ווי קען א מענש די קולות
פון די קרבנות הערען?

פון דאמאלסט אן א שבועה
האב איך זיך געגעבען;
מעהר ניט צו געניסען
פון בלוט-פארגאסען לעבען...

מיין שפייז איז פרוכט פון בוימער,
נים און ווייץ און קארען —
נאטור׳ס געזונטע שפייזען,
פארלענגערען די יאהרען...

ה. שילדקרויט.

א י נ ה אַ ל ט

די היסטאָרי און עוואָלוציאָן פון דער נאַהרונג וויסענשאַפט.

פאָררעדע:

I קאַפּיטעל:

II קאפיטעל:

די נאהרונגס פראגע פון דעם וויסנשאפטליכען שטאנדפונקט.

III קאַפּיטעל:

די פונקציאָנען פון דעם קערפּער און דער נאַהרונגס פּראָצעס

IV קאַפּיטעל:

וועלכע זיינען די ריכטיגע שפּייזען פאַר דעם מענשען.

V קאַפּיטעל:

די שעדליכע ווירקונג פון פלייש עסען.

געזונט און שפייז

געזונט און שפייז

קאפיטעל XXXIII:

קאפיטעל XXXIV:

פיזישע איבונגען (גימנאסטיקע)

פאָרוואָרט פון די אַרויסגעבער

אַרויסגעבענדיג דיזען בוך האָבען מיר הויפּטזעכליך געהאַט אין זינען די נויטווענדיגקייט פון אַזאַ בוך אין אידיש, צוליעב די וויסענשאַפט און באַלעהרונג וועלכע דער בוך וועט געבען דעם אידישען לעזער וועגען דער וויכטיגער פראַגע פון געזונד־ענטוויקלונג און ריכטיגע געזונטע נאַהרונג, אלס אַ געגענזאַץ צו די אומנאַטירליכע געזונד־צושטערענדע לעבענס אומשטענדען פון אונזער יעצטיגער הויכער ציוויליזאַציע.

די מענשהייט איז נאָך ביז יעצט צו טאָג גאַנץ גלייכגילטיג, זאָגאַר נאַכלעסיג, צו זייער אייגענעם געזונט, וועלכער איז דער הויפּט פונדאַמענט פון לעבען, ווי אויך צו דער פראַגע פון ריכטיגע נאַהרונג, וואָס איז די גרונדלאַגע פאַר'ן געזונט, כאָטש יעדער מוז צוגעבען, אז די ניט נאַטירליכע לעבענס־אומשטענדען און ניט ריכטיגע אומגעזונדטע שפּייזען צושטערען דאָס געזונט, פאַראורזאַכען קראַנקהייטען און פאַרקירצען דאָס לעבען.

מענשען האָבען שוין אַזאַ טבע, אַזוי לאַנג ווי זיי זיינען ניט קראַנק, וועלען זיי זיך אינטערעסירען וועגען אַלץ אין דער וועלט, נאָר ניט וועגען זייער געזונט און באַדערפעניש פון זייער אייגענעם קערפּער. זיי וועלען, צום ביישפּיעל, זיך אינטערעסירען צו וויסען, ווי אַזוי אַ ראַדיאָ איז געבויט, ווי אַזוי עס כאַפּט אויף קלאַנגען אין דער לופט, ווי אַזוי עס לויפט אַן אויטאָמאָביל, זיי וועלען זוכען אַריינדרינגען אין די געהיימניסען פון דער מאַשינערי, וועלענדיג דערגעהן דעם סוד ווי אַזוי עס אַרבייט און וואָס עס איז נויטיג עס זאָל אַרבייטען ריכטיג, זיי וועלען עס אָפּהיטען מיט אַלע צערטליכקייטען אום עס ניט צו שעדיגען, כאָטש עס קאָן לייכט פאַריכט ווערען, און יעדער טהייל קאָן געביטען ווערען פאַר אַ קליינעם פּרייז.

דעם מענשענ'ס קערפּער איז די עדעלסטע און קאָמפּליצירטסטע מאַשין אין דער וועלט, אַ וואונדער איבער אַלע וואונדערס, אַזאַ עדעלע און קאָמפּליצירטע אויפבויאונג, וואָס קאָן

געזונט און שפּייז

פון קיינעם ניט פאַריכט ווערען און קיינע נייע גלידער קאָנען ניט אַריינגעשטעלט ווערען. און די איינציגע וועג ווי צו פאַר־לייגערען די יאָהרען און די אַרבייטס־קראַפט פון אַט דער וואונ־דער מאַשין, איז זי צו היטען מיט דער גרעסטער צערטליכ־קייט, אום זי ניט צו שעדיגען, ווייל ווען איינמאָהל פאַרדאָרבען, איז שוין דערנאָך זעהר שווער — און אָפטמאָהל אונמעגליך — זי צו ברייגען אין אָרדענונג.

ווען יעדער איינער וואָלט זיך אַביסעל מעהר אינטערעסירט וועגען די פונקציאָנען און באַדערפעניסען פונ׳ם אייגענעם קער־פּער, און וואָלט מעהר געוואוסט וואָס עס איז פאַר איהם גוט און וואָס שלעכט, וויפיעל ער קאָן פאַרטראָגען און וואָס פאַר אַ שפּייז צו געברויכען, און וואָלט אָפּגעהיט דאָס געזונט, — ווע־ניגסטענס אַזוי פיעל ווי ער היט אָפּ זיין אויטאָמאָביל אָדער נעה־מאַשין, — וואָלטען פיעלע קראַנקהייטען פאַרמידען געוואָרען, און דאָס לעבען פיעל פאַרלייגערט.

מיט דיזען בוך, וואָס איז דער ערשטער און איינציגער פון דעם סאָרט אין דער אידישער שפּראַך, באַצוועקען מיר, צו גע־בען דעם אידישען לעזער אַ פאָלשטענדיגען באַגריף וועגען די אויפ־בויאונג, פונקציאָנען און באַדערפעניסען פון דעם מענטשליכען קער־פּער, ווי צו ענטוויקלען און פאַרהיטען דאָס געזונט דורך ריכטיגע נאָהרונג און געזונטע נאַטירליכע שפּייזען.

די אינפאָרמאַציע, וואָס די לעזער וועלען אין דעם בוך געפינען, איז דער רעזולטאַט פון אַ לאַנג־יאָהריגען שטודיום. אַלץ וואָס דאָ ווערט באַוויזען, איז באַגרינדעט אויף גענויע ווי־סענשאַפטליכע אויספאָרשונגען און לאַנג־יאָהריגע פּראַקטיק, וואָס עס וועט העלפען געזונטע — אויסצוהיטען זיך פון קראַנקהייט, און קראַנקע — צוריק קריגען זייער געזונט.

די אַרויסגעבער.

פאררעדע.

וועגען דער וויכטיגער פראגע פון שפייז און נאהרונג איז נאך ביז יעצט זעהר ווייניג אדער כמעט גאר ניט געשריבען געווארען אין אידיש, אבוואהל די פראגע איז זעהר א וויכטיגע, ווייל דאס עסען איז איינע פון די הויפט קוואלען פון לעבען און געזונט.

ביז איצט האט מען דאס עסען ניט צוגעגעבען קיין ספעציעלע וויכטיגקייט, אויסער דער נויטווענדיגקייט צו האבען עטליכע געשמאקע מאהלצייטען א טאג, מיט א נאש אדער א טרונק צווישען די מאהלצייטען.

קיינער האט ניט גערייינקט אז עס איז וויכטיג וואס מען עסט, ווי און וויפיעל מען עסט, און אז דאס עסען האט עפעס א שייכות צו דעם געזונטס־צושטאנד פון דעם קערפער, און קאן זאגאר פאר־אורזאכען קראנקהייט, אזוי לאנג ווי דאס עסען איז געשמאק, זע־טיג און פארשאפט פארגעניגען, איז שוין גוט.

נאר די ענטוויקלונג פון דער וויסענשאפט פון שפייז און נאהרונג, די פיעלע לאבאראטישע און ביאלאגישע אונטערזוכונגען האבען באוויזען די דירעקטע פארבינדונג און די ווירקונג פון דאס עסען אויף דעם געזונטס־צושטאנד פון דעם קערפער און די וויכ־טיגקייט פון א ראציאנעלע נאטירליכע און ריכטיגע צוזאמענגע־שטעלטע דייעטע אלס א הויפט מיטעל צו פארהיטען דאס געזונט און קורירען קראנקהייט.

עס איז באוויזען געווארען דורך פיעלע לאבאראטארישע עקס־פערימענטען און קלינישע באאבאכטונגען, דאס די מעהרסטע פון די פיעלע קראנקהייטען פון וועלכע די מענשהייט ליידעט און וועל־כע פארמעהרען זיך פון טאג צו טאג, ווערען פאראורזאכט דורך דעם ניט נאטירליכען ארט לעבען, און ניט נאטירליכע און אומ־געזונטע פלייש עסען.

געזונט און שפייז

פון פיעלע קראנקהייטען קען מען זיך פארהיטען און פיעלע זאגאר קורירען, מיט א ראציאנאלע נאטירליכע וועגעטארישע דייעטע.

דאס האט ארויסגעבראכט די וויכטיגקייט פון דער נאהרונגספראגע יעצט מעהר ווי אימער, און די נויטווענדיגקייט פון אזא בוך אין אידיש, וואס זאל געבען דעם אידישען לעזער א באגריף וועגען דער וויכטיגקייט פון א נאטירליכען לעבען, געזונט ענטוויקלונג און געזונטע נאטירליכע שפייזען, פון וואס דאס אידישע פאלק ווייסט וויינינגער פון אלע אנדערע פעלקער און נויטיגט זיך אין דער וויסענשאפט מעהר ווי אלע אנדערע, ווייל זיי ליידען פון קראנקהייטען מעהר פון אלע אנדערע פעלקער.

אידען גלויבען זעהר, אז פלייש עסען איז דער איינציגער געזונטער עסען, און דערפאר האלטען זיי זיך אן אזוי שטארק גראדע פאר די שפייזען וועלכע פאראורזאכען קראנקהייט.

דער צוועק פון דיזען בוך, איז צו געבען דעם אידישען לעזער אן אלגעמיינעם באגריף וועגען די פיזיאלאגישע און כעמישע פונקציאנען פון דעם מענשענס קערפער, די אויפגאבע, די נאהרונגסווערטה און די פארפארטיגונג פון שפייז, און דערמיט געבען די מעגליכקייט און וויסענשאפט צו אויסקלייבען און צוגרייטען די פאסיגע שפייזען נאך דעם געזונטס־צושטאנד אדער געשמאק פון יעדען איינעם וואס וויל אוועקגעהן פון דעם ניט עטישען, ניט נאטירליכען און אומגעזונטען געוואוינהייט פון פלייש עסען, צו דעם געזונטען נאטירליכען וועגעטארישען עסען, סיי פון הויכע עטישע געפיהלען, פון געפיהל פון רחמנות, פון צער בעלי חיים, סיי פאר היגיענישע צוועקען, צוליעב געזונט פארהיטען אדער קראנקהייט קורירען.

אבוואהל די נאטירליכע און געזונטע שפייזען זיינען די איינפאכע ניט קאמפליצירטע שפייזען, אזוי ווי זיי קומען פון דער נאטור, צוגעגרייט און פארפארטיגט אין דער נאטור־קיך, אונטער די זונען־שטראהלען פארפוצט מיט די שעהנסטע פארבען, געשמאק, נאהרהאפטיג און געווירצהאפט, און וועלכע קאכען און פארפראווען, קען ניט מאכען בעסער, נאר מעהרסטענטהיילס פיעל ערגער, דאך פאר די וועלכע קאנען זיך אפגעוואוינען פון דעם טעם פון

געזונט און שפייז

פלייש געריכטען, בלויז דאן ווען זיי זאלען האבען עטוואס אנדערש, עהנליכעס צו פארבייטען, וועלען געפינען אין אונזער וועגעטארישען קאך בוך „ראציאנאלע נאהרונג“ אלע אידישע געריכטען נאך זייער געשמאק נאך, וויסענשאפטליך צונויפגעשטעלט און גוט געבאלאנסט, וועלכע זיינען פיעל געזינטער, נאהרהאפטיגער און פיעל גרינגער צו פארדייען, ווי די זעלבע צוגעריכט פון פלייש, אהן דער נויטווענדיגקייט פון בלוט פארגיסען און עסען די טויטע קערפערס פון אומשולדיגע באשעפענישען, און וועלכע ווען פארהיטען פון פיעלע קראנקהייטען און אנדערע אומאנגענעהמע פאסירונגען.

א. ב. מישולאוו, נ. ד.

ניו יארק
יאנואר, 1926.

געזונט און שפּייז



I

די נאַהרונגס פראַגע פון דעם עטישען שטאַנדפּונקט.

דער נאַהרונגס פּראָצעס איז איינער פון די וויכטיגסטע פיזי־אָלאָגישע פּראָצעסען אין דעם מענשענס קערפּער, וואָס האָט א ווייט גרייכענדע ווירקונג ניט נאָר אויף זיין פיזישער ענטוויקלונג און געזונט־צושטאַנד, נאָר אויך אויף זיין גייסטיגער ענטוויקלונג, זיין עטישע און מאָראַלע געפיהלען — און דערפאַר האָבען די בעסטע פאָרשטעהער פון דער מענשהייט פון אַלע צייטען — פון די ערשטע טריט פון ציוויליזאַציע, זייט דער מענשליכער געדאַנק האָט זיך אויפגעהויבען הויך גענוג אויף צו אונטערשיידען צווישען גוט און שלעכט — פאַרנומען זיך מיט דיזער וויכטיגער פראַגע אין בעצוג צו ענטוויקלען אין דעם מענשען העכערע געדאַנקען, בעסערע געפיהלען, גוטע טהאַטען, ליעבע איינע צו די אַנדערע און צו אַלע באַשעפענישען.

איניגע פון אַט די גרויסע דיינקער, האָבען עס געמאַכט אַלס א באַזיס פאַר רעליגיאָן, אַנדערע האָבען עס ענטוויקעלט אין א פילאָזאָפיע פון מאָראַל און עטיקס, נאָך אַנדערע האָבען אָנגעהויבען צו ענטוויקלען די וויסענשאַפט פון געזונט ענטוויקלונג, דורך די ריכטיגע נאַהרונג, וואָס עס איז אימער געווען די הויפּט וויכ־טיגע פראַגע אין דעם מענשענס לעבען, נאָר ביי קיינעם פון אַט די גרויסע דיינקער איז ניט געווען קיין צווייפעל דאָס שלאַכטען און

געזונט און שפייז

פלייש עסען אלס א נאהרונגס־מיטעל פאר דעם מענשען, איז א געגענזאץ צו דער ענטוויקלונג פון העכערע געפיהלען, ערהויבענערע טהאטען און ליעבע צו אלע באשעפענישען, און אלס א שפייז איז עס אומגעזונט, ווייל עס איז געגען דער נאטור פון דעם מענשען.

די גרעסטע דיינקער פון די גאר אלטע צייטען, ווי קאנפוציאוס און בודהא; די גרויסע פילאזאפען פון די קלאסישע צייטען, — ווי פלאטא, סאקראטוס, פיטהאגאראס, פלוטארק, סענעגא, האמער, — ביז אין אונזערע צייטען, ווי מילטאן, פראנקלין, טאלסטאי, רעק־ליו, הארטמאן, בערנארד שאו און נאך פיעלע דיינקער און וויסענ־שאפטסלייט, זיינען געווען און זיינען, — מיט ווארט און טהאט דאגעגען שלאכטען און פלייש עסען אלס א נאהרונגס־מיטעל פאר דעם מענשען.

דיזע הויכע געפיהלען זיינען ביי זיי ארויסגערופען געווארען ניט בלויז צוליעב דעם געפיהל פון בעלי רחמים, רחמנות צו די לעבעדיגע באשעפענישען וועלכע מען עסט, וועמעם לעבען מען רויבט אוועק אום צו אנזעטיגען זיך מיט זייער בלוט און פלייש; — נאר אויך צו דער פארבלאנדזשעטער אין זיין אונוויסענהייט און פארשקלאפטער צו זיינע פארלאנגען באשעפעניש — וואס מען רופט מענש, וועלכער טויטענדיג די אונשולדיגע באשעפענישען, אום צו עסען זייער פלייש, — טויטעט אין דער זעלבער צייט א טהייל פון זיין היילינגען גייסט, זיינע מאראלע און עטישע גע־פיהלען, און ערנידעריגט זיין מענשליכע ווירדע — נידריגער פון די בלוט־דורשטיגע, ווילדע טיהרע, וועלכע פארצוקען און עסען זייער קרבן, ווייל דאס איז דער איינציגער מיטעל פון זייער עק־זיסטענץ, ניט זייענדיג צוגעפאסט פון דער נאטור צו קיין אנדער שפייז. דער מענש אבער, דער קעניג פון אלע באשעפענישען — האט פיעל בעסערע און געזונטערע שפייזען צו וועלכע ער איז צוגעפאסט פון דער נאטור. פלייש איז פאר איהם גראדע ניט נאטירליך און אומגעזונט, וואס עס איז באוויזען געווארען ביי די גרעסטע אויטאריטעטען אין וויסענשאפט, און ער עסט עס ניט פאר נויט, נאר פאר פארגעניגען און שלעכטע געוואוינהייט.

געזונט און שפּייז

די אידעע פון וועגעטאריזם איז אלט געגוג, און האָט פאַר־נומען אַן אנגעזעהענעם פּלאַץ אין די געדאנקען פון די גרעסטע מענשען פון גאָר די אַלטע צייטען ביז יעצט, וועלכע האָבען גע־דיינקט דאָס די וועגעטארישע שפּייזען זיינען די בעסטע, ריינסטע און עדעלסטע נאַהרונג פאר דעם מענשען, וועלכע וועט העלפען צום ענטוויקלען אין איהם עדעלערע געפיהלען, גוטע טהאַטען און וועט געבען אַ בעסערע פיזישע ענטוויקלונג.

די שעהנסטע לעגענדעס פון די אַלטע צייטען ווייזען אויך אַז דאָס די וועגעטארישע שפּייזען זיינען אַן אײדעלערער און ריי־נערער נאַהרונגס־מיטעל פאר עדעלערע און העכערע באַשעפעני־שען.

די שפּייז פאר דעם ערשטען מענשען אין גן עדן, ווען ער איז נאָך געווען זינדלאָז און ריין, איז באַשטאַנען פון פרוכט, פּלאַנצען און זאַמען, די שפּייז פון די געטער פון דער גריכישער מיטאָלאָגיע, איז באַשטאַנען פון — אמבראזיא; אַ שפּייז געמאַכט פון בלומען, און נעקטאר, — אַ געטראַנק פון דער זאַפט פון די בלומען.

דער גרעסטער פילאָזאָף פון די אַלטע צייטען — פּלאַטאָ, אין זיין אונשטערבליכען דיאלאָג „די רעפובליק", באַשרייבט אַן אידעאַליסטישע רעפּובליק, וואו די באַפעלקערונג — צו זייערע אַנדערע מעלות עסט ניט קיין פלייש, און לעבט נאָר אויף אַ וועגעטארישע דיעטע.

דער גרויסער פילאָזאָף פּאָרפירי, וועלכער האָט געלעבט אין דעם דריטען יאָהר־הונדערט, און האָט באַלאַנגט צו פּיטהאַגאָראַס שוהלע, האָט געשריבען צו זיין פריינד פירמוס, — וועלכער האָט אָנגעהויבען עסען פלייש נאָך אַ לאַנגער צייט זייענדיג אַ וועגע־טאריאַן, — דאָס פאָלגענדע:

„איך קאָן ניט גלויבען אַז דו האָסט אָנגעהויבען עסען פלייש צוליעב דיין געזונט, דו ביזט אימער געווען מיט דער מיינונג, — און האָסט ניט איינמאָל אויסגעשפּראָכען זיך דאָס די וועגעטארישע דיעטע איז מעהר צוגעפּאַסט צו דעם מענשענס באַדערפניש, און איז די איינציגע שפּייז — ניט נאָר אויף צו אויפהאַלטען דעם קערפּער אין אַ געזונטען צושטאַנד, נאָר אויך אויף צו געבען אַ קלאָרען פאַרשטאַנד און אַ שאַרפען געדאַנק."

געזונט און שפּייז

דער גרויסער דיינקער סענעקאַ, וועלכער האָט געלעבט אַרום דער זעלבער צייט, שרייבט — „נאָכדעם ווי איך האָב געשטודירט די פראַגע פון וועגעטאַריזם פאַר אַ לענגערע צייט, האָב איך אויפגעגעבען פליייש עסען, און נאָך אַ יאָהר צייט זייענדיג אויף אַ וועגעטאַרישע דיעטע, האָב איך באַמערקט די גוטע ווירקונג פון די וועגעטאַרישע שפּייזען ניט נאָר אויף דעם פיזישען צושטאַנד פון מיין קערפּער, נאָר אויך אויף מיין גייסטיגען צושטאַנד.

אַזעלכע גרויסע מענשען ווי וואָלטער, רוססאָ, שאָפּענהאַוער, הופעלאַנד, ליעבניץ, ניטצשע, בעלאַמי און פיעלע אַנדערע זיינען געווען דאַגעגען שלאַכטען און פליייש עסען, אַלס אַ נאַהרונגס־מיטעל פאַר דעם מענשען.

דער נאַהרונגס־פּראָצעס איז ניט בלויז אַ פיזאָלאָגישער אַקט, עס האָט אַ גרויסע און ווייט־גרייכענדע ווירקונג אויך אויף די גייסטיגע, מאָראַלע און עטישע געפיהלען פון דעם מענשען. דער מענש איז דאָס וואָס ער עסט, עדעלע נאַטירליכע שפּייזען ענטוויקלען גוטע, ערהאַבענע געפיהלען, בלוטיגע ניט נאַטירליכע, אויפרייצענדע שפּייזען, רופען אַרויס און ענטוויקלען שלעכטע, גרויזאַמע טיערישע געפיהלען.

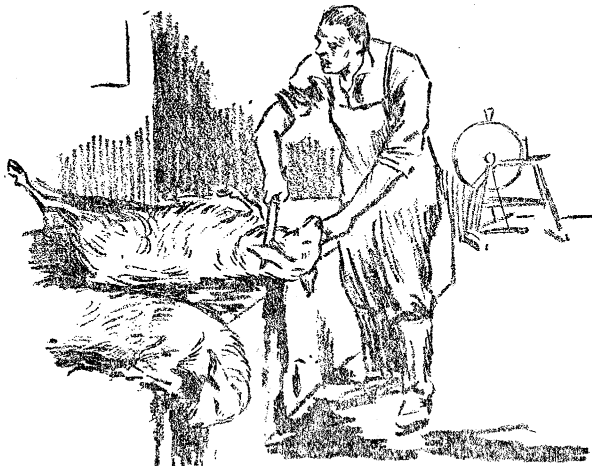
די ווירקונג פון שפּייז אויף דעם קערפּער, קענט איהר לייכט באַמערקען אין די טיערען־וועלט. די וואָס לעבען אויף גראָז און פלאַנצען זיינען פריינדליך, גוטמוטהיג; איהר קענט זיי גרינג צוגעוואוינען צו אייך, איהר קאָנט מיט זיי זאָגאַר אַרבייטען. פּרובירט עס טהאָן מיט די וואָס לעבען אויף בלוט און פליייש, פּרובירט מיט זיי ווערען באַפריינדעט.

די נאַטור האָט צוגעגרייט גענוג נאַהרונגס־מיטלען פאַר אַלע לעבעדיגע באַשעפענישען, עס איז דאָ פאַר דעם מענשען צוויי וועגען אויף צום לעבען און ערנעהרען זיך: דער נאַטירליכער וועג מיט ריינע געזונטע שפּייזען, — צו וועלכע ער איז צוגעפּאַסט פון דער נאַטור, און די ניט נאַטירליכע וועג מיט אומריינע אומגעזונטע שפּייזען, וואָס קומען פון די פליייש און בלוט פון לעבעדיגע באַשעפענישען. די נאַטירליכע וועג, וועלכע פיהרט צו געזונט און פרידען, און די נישט נאַטירליכע וועג וועלכע פיהרט צו קראַנקהייט און צרות, און אַזוי ווי דעם מענשענס נייגונג איז אַלעמאָל צו

געזונט און שפּייז

שלעכטע, האָבן זיי אויסגעקליבן פאַרקערט, די ניט־נאַטירליכע וועג צו לעבן און עסן, און האָבן גרויס פאַרגעניגן — טהוענ־דיג שאַדן זיך אַליין דורך דעם ניט נאַטירליכען לעבן, און עסענ־דיג די אומגעזונטע שפּייזן וואָס קומען פון די פלייש און בלוט פון לעבעדיגע באַשעפעניש.

די נייגונג צו פלייש עסן, איז ניט דערפאַר וואָס עס איז בעסער פאַר דעם געזונט, געשמאַקער אָדער נאַהרהאַפטיגער — ווי אַנדערע שפּייזן, נאָר בלויז דערפאַר וואָס עס איז אַן אויפּריי־צונגס שפּייז. עס ווירקט אויף דעם קערפּער און די נערווען סים־טעם אויפרייצענד; ווי קאַפע, טהיי, ביער, שנאַפּס אָדער טאַבאַק און נאָך פיעל אַנדערע אויפרייצונגס מיטלען, און יעדער איינער ווער עס ברויכט עס פאַר א לענגערע צייט, — ווערט אַזוי צוגע־וואוינט צו דעם — אז עס פעהלט איהם שוין אויס, און עס דאַכט זיך איהם דאָס ער קען שוין אָהן דעם ניט אויסקומען, און מוז עס ברויכען שטענדיג. און וואָס קימערט מען זיך דאָן פאַר ליידען און שמערצען פון די אומגליקליכע באַשעפענישען ווען מען וויל זיי עסן, די שעפּעלע איז אימער שולדיג קעגען דעם וואָלף — דערפאַר אַליין וואָס ער איז הונגעריג.



געזונט און שפייז

נאָר ביי דעם וואָלף ענטוויקעלט זיך די לוסט פון פערצוקען און שלאַכטען אם מייסטען, נאָר ווען ער וויל עסען, פון וואָס ער האָט פאַרגעניגען, און ער פאַרצוקט זעהר זעלטען ווען ער איז ניט הונגעריג. אָבער ביי די מענשען וואָס עסען פלייש פון יאָהרען לאַנג, האָט זיך אַזוי ענטוויקעלט דער טהירען געפיהל, אַז זיי האָבען פאַרגעניגען — ניט נאָר פון עסען די פלייש פון זייערע קרבנות, נאָר אויך פון דעם פראַצעס פון שלאַכטען זיי.

עס איז אריינגעגאַנגען אין א ספאָרט וואָס מען רופט יאַגד, מען גיט אוים גרויסע סומען געלט אויף אַט דעם בלוטיגען פאַרגעניגען. מען שטעלט זיך אין געפאַהר גע'הרג'עט צו ווערען אָדער אָם ווייניגסטען פאַרוואונדעט צו ווערען, צוליעב דעם פאַרגעניגען צו פאַריאַגען מיט גרויסע יאַגד הינט — אָדער דערשיסען א קליינעם אומשולדיגען האַז, אָדער א וואונדערבאַר שעהנעם הירש מיט גרויסע קלוגע אויגען, פול מיט פערשטאַנד און געפיהל.

ווען איהר קוקט זיך צו אַט צו די יעגער, וועלכע זיינען ניט פון די ווילדע שבטים ערגעץ אין דער וויסטעניש, נאָר גראַדע הויכגעבילדעטע, ציוויליזירטע מענשען, וועלכע קומען זיך צונויף פון די גרויסע שטעדט און דערפער צו דעם יאַגד סעזאָן; ווי זיי געהען ארום איבער די בערג און וועלדער, מיט פלאַמענדיגע אויגען און פאַנאַנדערגעבלאַזענע נאָז-לעכער, מיט א געלאַדענעם ביקס אין האַנט און א מעסער אין גאַרטעל, וואָלט איהר זיך זיכער געוואונדערט ווער איז די באַשעפעניש וואָס מען רופט ווילדע טיערע, — דער אויף צוויי פיס, אָדער די אומשולדיגע פיער פיסיגע באַשעפעניש וועלכע אנטלויפט פון איהם אין טויט-שרעק אום צו רעטען איהר לעבען, — וועלכען ער איז געקומען אוועקרויבען, ניט פאַר הונגער און נויט, נאָר בלויז צוליעב דעם פאַרגעניגען פון שלאַכטען.

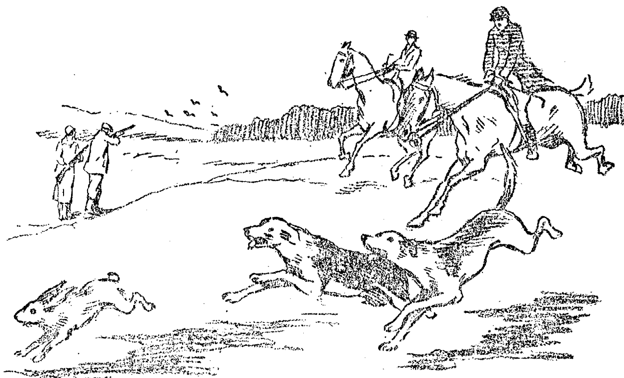
זעהט די סטאַטיסטיק פון אומגליקס-פעלע דורך דעם יאַגד סעזאָן אליין אין ניו-יאָרק שטאַדט, וועט איהר ערשט דאַן האָבען א באַגריף ווי גרויס ביי דעם מענשען קאָן זיך ענטוויקלען די לוסט צו שלאַכטען און בלוט פאַרגיסען איינשטעלענדיג דעם אייגענעם לעבען אין געפאַהר.

אין ענגלאַנד האָבען זיי אַזעלכע ספּעציעלע געזעלשאַפטליכע צייטפאַרוויילונג אויף וועלכע עס קומען זיך צונויף די אריסטאָ-

געזונט און שפּייז

קראַטישע, העברעע־קלאַסען, העכסט ציוויליזירטע דזשענטעלליים און באַרמהאַרציגע לײדים, מיט קאָסטבאַרע ביקסען און מען שיסט קאַלטבלוטיג טײבעלאַך וועלכע ווערען פאַר דעם ציעל ספּעציעל אויסגעפיהרט אין די טויזענטער, און וועלכע מען לאָזט אַרויס פון אַזעלכע שטײגלאַך אין געדיכטע מאַסען, אַז יעדער אײנער פון די געסט זאָל קאָנען האָבען דעם פאַרגעניגען צו הרג'ענען וואָס מעהר.

אָדער דער יאַגד מיט די וואָלף־הינט וועלכע ווערען אויסגע־האָדעוועט און געלערענט ספּעציעל צוליעב דעם צוועק, און וועלכע מען לאָזט אַרויס אין די צעהנדליגער אויף איין אונגליקליכען האָז אָדער פוקס, און די גרויסאַרטיגע דאַמען און מענער, רײטענדיג אויף טײערע פערד יאַגען זיך נאָך איהם אום צו האָבען דעם פאַרגע־ניגען צו זעהן ווי די גרויסע וואָלף־הינט וועלכע לויפען שנעלער פון אַ הירש און קענען צוברעכען דעם האַלז און נאַקען פון אַ וואָלף מיט איין ביס, צושמעטערען אויף שטיקלאַך דעם קלײנעם אומשולדיגען האָז אָדער פוקס.



מיט אַזעלכע בלוט־דאָרשטיגע געפיהלען ביי מענשען, איז שוין עפּעס אַ וואונדער אַז עס איז דאָ אַזוי פיעל מערדערייען, שלאַכטען און בלוט־פאַרגיסונגען, אויך צווישען מענשען. די גרוי־

געזונט און שפּייז

זאַמע געפּיהלען טראָגען זיך דאָך אַזוי גרינג אַריבער פון טיערען אויף מענשען.

די געוואוינהייט פון עסען פלייש איז ניט נאַטירליך פאַר דעם מענשען, עס איז געקומען צופעליג, אייניגע אַפּשטאַמען, און די פאַרהיסטאָרישע צייטען, אונטער געוויסע אומשטענדען האָבען זיך אָנגעהויבען ערנעהרען מיט די פלייש פון חיות, אַנדערע האָבען פון זיי איבערגענומען פיעל שפּעטער, און אַזוי ווי מיר ווייסען אַז עס איז זעהר גרינג צו איבערנעהמען און צוגעוואוינען זיך צו שלעכטע זאַכען. נאָר עס איז שווער, עס ווילט זיך ניט אָפּגעוואוינען דער־פון, אַבוואָהל ווען מען הויבט אָן צו דיינקען וועגען דעם, פאַר־שטעהט מען, מען פיהלט אַז עס איז אַ שלעכטע געוואוינהייט, אַז עס איז דאָגעגען די מאָראַלע, די בעסערע מענשליכע געפּיהלען, נאָר צוליעב דעם איז פאַרהאַן אַ גוטע טרופה: ניט צו דיינקען וועגען דעם, מען פאַרמאַכט די אויגען אויף אַזעלכע הויכע פראַגען. מען הייסט דעם שוחט און דעם קצב אָפּטהאָן די שמוציגע שטיקעל אַרבייט און אַז מען קריגט דאָס שטיקעל פלייש, זאַלצט מען עס אויס, מען ווייקט עס אויס, אום צו אַרויסנעהמען דעם טעם פון נבלה, און פאַרבייגעהענדיג, ניט ווויסענדיג, נעהמט מען מיט דעם אַרויס אויך די לעצטע ביסעל נאַהרונגס־שטאָף, מען פאַרשיט עס מיט זאַלץ און פעפער. מען פאַרגיסט עס מיט פעט און אַנדערע פּריפּראַוועס, אַז מען זאָל ניט קענען דערקאָנען אַז עס איז אַ שטי־

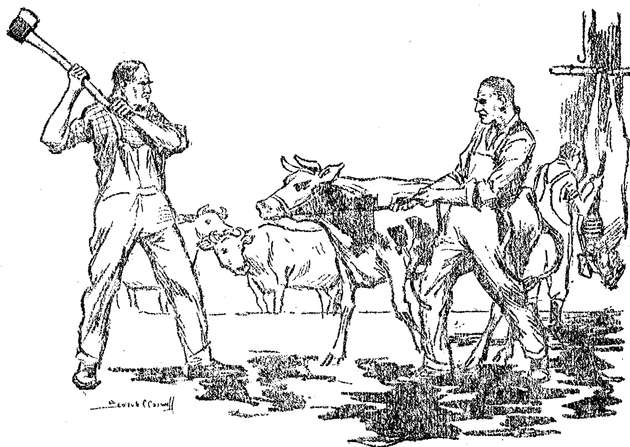


קעל פון דעם טוידטען קערפּער פון אַט דער שעפעלע, קעלבעלע אָדער

געזונט און שפּייז

הינדעלע, וועלכע איז דאָ ערשט ניט לאַנג (און פּילייכט גאַנץ לאַנג) אַרומגעלאָפען אויף די גרינע גראָז, אונטער די ליכטיגע זונען־שטראַהלען און געשפּיעלט זיך צוזאַמען מיט אונזערע קינדערלאַך וועלכע האָבען געהאַט דערפון אַזאַ גרויסען פאַרגעניגען.

די געוואוינהייט צו עסען פלייש פון קינדהייט אָן, האָט אַזוי פאַרשלאָפען דעם געדאַנק און פאַרטעמפּט די מענשליכע געפיהלען, אַז מיר גיבען זיך גאָר ניט קיין מיה צו באַקלעהרען: ווי גרויזאַם און עקעלהאַפט די ערשיינונג פון פלייש עסען איז. עס איז ניט נאָר דאַגעגען די מאָראַל און העכערע מענשליכע געפיהלען, נאָר אויך דאַגעגען דעם געזונט, און נאָר מיט דער קראַפט פון יאָהרען לאַנג פאַרשלאָפענעם געדאַנק, און פּאַסיווע גלייכגילטיגקייט, קאָן מען האָבען פאַרגעניגען פון פאַרגיסען די בלוט און אוועקנעהמען דעם לעבען פון אומשולדיגע באַשעפענישען, אום צו עסען זייער פלייש, וועלכע מען קען געניסען נאָר דאַן ווען עס איז פאַרפּראַ־ וועט און צוגעריכט אַזוי אַז מען זאָל עס גאָר ניט קענען דערקענען אַז עס איז אַ שטיקעל פון אַ טויטען קערפּער.



קיינער פון די וואָס האָבען פאַרגעניגען פון עסען פלייש וואָלט ניט געוואַגט צו אַריינגעמען אַ ביסען פון אַ שטיקעל רויע

פלייש אין מויל. פיעלע זאגאר וואלטען ניט געוואגט עס נעהמען אין האנט. און ווען איינער וואלט בייגעוואוינט דעם שרעקליכען און גרויזאמען פראצעס פון שלאכטען די לעבעדיגע באשעפענישען וועלכע ער עסט, און זעהן דעם טויט־שרעק און ליידען פון די אומשולדיגע קרבנות פון דעם מענשליכען ברוטאליטעט, ווען יעדער איינער וואלט נאר געדארפט פאר זיך אליין אפשניידען דעם שטיקעל פלייש וואס ער עסט פון דעם טויטען קערפער, וואלטען זעהר פיעלע פארלארען דעם אפעטיט פון פלייש עסען.

שעקספיר זאגט, אז א ווארים אויף וועלכען מען טרעט ארויף און מען טויטעט, האט גראדע אזוי פיעל שמערצען שטארבענדיג ווי דער גרעסטער ריעז, וויפיעל מענשען ווייסען וועלכע ווייטאגען, שמערצען און ליידען די אומגליקליכע בהמה אדער הוהן ליידען אוים, איידער עס לאזט ארוים דעם לעבען. ווער איז עס אומשטאנד צו באשרייבען די שרעקליכע בילד ווי די געשלאכטעטע בהמה ליגט אין א טייך בלוט, מיט אן איבערגעשניטענעם האלז, און ווארפט זיך אין געפעהרליכע ליידען און שמערצען, מיט טויט־שרעק אין איהרע גרויסע אויגען, ביז זי לאזט ארוים איהר לעצטען אטהעם.

איך האב ניט גענוג שילדערונגס קראפט צו באשרייבען די שרעקליכע און גרויזאמע בילדער פון טויט־שרעק און ליידען פון די אומשולדיגע קרבנות וואס עס קומט פאר אין די שלאכט־הייזער, וואו מען גרייט צו דאס געשמאקע שטיקעל פלייש איידער עס קומט אויף אייער טיש,*) נאר איך קאן אייך פארזיכערען, אז די קלענסטע טהייל דערפון איז גענוג אויף צו אויפוועקען דעם געדאנק און מענשליכע געפיהלען, זאגאר ביי די מייסטע גלייכגילטיגע און אפשלאגען דעם אפעטיט פון פלייש עסען ביי יעדען דענקענדען מענשען.

---

*) ווער עס אינטערעסירט זיך צו וויסען וועגען דעם, זאָל איבערלעזען דעם זעהר אינטערעסאנטען בוך פון אָפּטאָן סינקלייר „דהי דזשאָנגעל" און דעם רעגירונגס רעפּאָרט וועגען דער אונטערזוכונג פון די שלאַכט־הייזער וועלכע איז געמאַכט געוואָרען צוליעב דעם טומעל וואָס דער בוך האָט אַרויסגערופען.

געזונט און שפּייז

נאָר אויסער דעם מאָראַלען און עטישען שטאַנדפּונקט דאַגעגען פלייש עסען איז דאָ נאָך אַ מעהר וויכטיגער פאַר די מעהרהייט, וואָס פאַרנעהמען זיך ניט מיט אַזעלכע הויכע פראַגען ווי מאָראַל און עטיקס, ווען עס קומט צו דעם מאַגען, און דאָס איז דער געזונטהייטס שטאַנדפּונקט ווי די וויסנשאַפט האָט עס פעסטגעשטעלט.



II

די נאַהרונגס פראגע פון דעם וויסענשאַפטליכען שטאַנדפונקט.

דאָס עסען איז אַ וויכטיגער פיזיאָלאָגישער פּראָצעס, וועמענס אויפגאבע עס איז צו אַריינברייינגען אין דעם קערפּער, דורך די שפּייזען וואָס מען עסט, אַלע נויטיגע כעמישע שטאָפען אין געוויסע אָרגאַנישע צוזאַמענשטעלונגען און אין אַ געוויסע מאָס אום צו פאַרפילען דעם פאַרלוסט פון דיזע כעמישע שטאָפען אין דעם קערפּער, וועלכע ווערט פאַראורזאַכט דורך דעם פּראָצעס פון אומבייט, וואָס געהט שטענדיג אָן אין דעם קערפּער, און אָן וועלכען געזונט און לעבען קאָן ניט אויפגעהאַלטען ווערען. און דאָס איז וואָס מען רופט נאַהרונגס־פּראָצעס.

זעלבסט פאַרשטענדליך, דאָס אום צו האָבען די ריכטיגע געזונטע נאַהרונג, דאַרפען די שפּייזען וואָס מען עסט ענטהאַלטען די אַלע כעמישע שטאָפען אין אַ געוויסער מאָס און אין איין אָרגאַנישער פאָרמע אין וועלכע דער קערפּער נויטיגט זיך, אום דער נאָרמאַלער פּראָצעס פון לעבען אין אומבייט אין דעם קערפּער זאָל אָנגעהן אין אַ געזונטען נאָרמאַלען צושטאַנד.

מעהרערע און גאַנץ ערנסטע קראַנקהייטען קומען צוליעב דעם וואָס מען עסט צו זאַטיגע נאָר שלעכט באַלאַנסירטע שפּייזען, אַזעלכע וואָס ענטהאַלטען צופיעל פון אייניגע נאַהרונגס שטאָפען, נאָר ענטהאַלטען צו ווייניג, אָדער עס פעהלט אין זיי גאָר אין גאַנצען אַנדערע ניט ווייניגער וויכטיגע פאַר דעם קערפּער — נאַהרונגס־שטאָפען, אָהן וועלכע דער לעבענס־פּראָצעס אין דעם קערפּער קען ניט אָנגעהן אין אַ נאָרמאַלען צושטאַנד און געזונט קאָן ניט אונטערגעהאַלטען ווערען. מיט דעם ברייינגט מען דעם קערפּער דאָפּעלטען שאָדען. מען ברייינגט אַריין אין דעם סיסטעם אייניגע שטאָפען מעהר ווי דער קערפּער דאַרף און דאַריבער קאָ־

ג ע ז ו נ ט א ו ן ש פ י י ז

נען זיי ניט פארצערט ווערען ווי געהעריג און פארליגען זיך אדער אין מאגען, פאראורזאכענדיג אומפארדייאונג, אדער אין די צעללען, געוועבע און דריזען, פאראורזאכען אלערליי פונקציאנעלע אומ־ארדענונגען אדער ענטצינדונגען, צוליעב וועלכע מען מוז אנקור־מען צופיעלערליי אפפירונגס אדער אנדערע אומאנגענעהמע מיט־לען — אין לייכטע פאלען, — אום צו ארויספיהרען עס פון דער סיס־טעם, און אין דער זעלבער צייט הונגערט דער קערפער צוליעב דעם מאנגעל אין אנדערע נויטיגע נאהרונגס־שטאפען וועלכע עס פעהלט אוים אין די שפייזען, און דאס איז נאך פיעל ערגער ווי איבערנאהרונג. דאס ברייגגט צו ווייטערע זעהר ערנסטע אונ־ארדנונגען און קראנקהייט, אויב ניט באלד, גלייך, איז אביסעל שפעטער.



III

די פונקציאָנען פון דעם קערפּער און דער נאהרונגס־פּראָצעס.

אום צו קאָנען בעסער פאַרשטעהן אין וואָס באַשטעהט די הויפּט וויכטיגקייט פון דעם נאהרונגס־פּראָצעס, מוז מען זיך באַקענען מיט אייניגע וויכטיגע פאַקטען פון וואָס דער קערפּער באַשטעהט און זיינע הויפּט פונקציאָנען, אום מען זאָל האָבען אַ קלאָרערען באַגריף וועגען דער אויפגאַבע פון שפּייז און נאהרונג, זייער וויכטיגקייט און וואָס עס טהוט אין דעם קערפּער.

דעם מענשענס קערפּער איז צוזאַמענגעשטעלט פון ארום 18 כעמישע עלעמענטען וועלכע קומען צווישען זיך אין אַלערליי פאַרבינדונגען און צוזאמענשטעלונגען, דער הויבט פון וועלכע איז פּ ר אָ ט י ן אָדער אייוויים, וועלכער געהט אריין אין די אויפבויאונג פון די זעהר קליינינקע צעלען, פון וועלכע די געוועבע, אָרגאַנס, און דער גאַנצער קערפּער באַשטעהט. ק א ר ב אָ ה י ־ ד ר י י ט ס, ד. ה. קראָכמאל און צוקער וועלכע ענטוויקלען וואַרימקייט, ענערגיע און קראַפט. ה י ד ר אָ ק א ר ב אָ נ ס, ד. ה. פעט, די זעלבע טהעטיגקייט ווי די קארבאָהיידרייטס, וועלכע געהט אויך אריין אין די צוזאמענשטעלונג פון פיעלע געוועבע און אָרגאַנס. ו ו אַ ס ע ר אין אַ גאַנץ גרויסער מאָס ארום 65% אין אַלע צוזאמענשטעלונגען, איבערהויפּט אין די פליסיגקייטען ווי בלוט און לימפף. מ י נ ע ר א ל ז אַ ל צ ע ן אין אָרגאַנישע פאַרבינדונגען ווי קאַליום, נאַטריאום, קאַלציאום, מאַנגאַנעז, אייזען, פאָספאָר, סולפור, סיליקאָן, יאָדין, אלומינום, אַרסעניק, און נאָך אַנדערע.

די אַלע כעמישע שטאָפען בלייבען נים אין דעם קערפּער אומבאַוועגליך. ד. ה. זיי שטעהען ניט שטענדיג אין איין און די

געזונט און שפּייז

זעלבע כעמישע פאַרבינדונגען ניט געענדערט. דער לעבענס־פּראָ־
צעס פון אומבייט וואָס מען רופט „מעטאַבאַליזם“ געהט אָן אָהן
אָן אויפהער. נייע צעלען ווערען געשאַפען פון די נויטיגע שטאָ־
פען וועלכע די בלוט טראָגט פאַנאַנדער אין אלע קלענסטע און
ווייטסטע ווינקעלאַך פון דעם קערפּער און די אלטע אָפּגעלעבטע
צעלען פאַלען פאַנאַנדער פון זייערע פאַרבינדונגען, און לאָזען גע־
וויסע כעמישע שטאָפען אלס אָפּפאַל אין דעם קערפּער. זייער
שטאָף ווערט אַריינגענומען דורך די לונגען מיט דעם אָטהעם אין
די בלוט, וועלכע טראָגט עס פאַנאַנדער איבער דעם גאַנצען קער־
פּער און וועלכער פאַראייניגט זיך מיט די קאַרבאָהיידרייטס (צו־
קער פאַרבינדונגען) וואו עס איז נויטיג און פאַרברענט עס, מיט
וואָס עס שאַפט וואַרימקייט און קראַפט וואָס עס איז נויטיג אויף
צו אונטערהאַלטען די שטענדיגע לעבענס־פונקציאָנען אין דעם
קערפּער. דיזער פּראָצעס לאָזט נאָך זיך אויך אָן אָפּפאַל פּראָ־
דוקט — קאַרבאָן גאַז. וואָס גרעסער די טהעטיגקייט פון דעם
קערפּער אַלץ שטאַרקער איז דער אומבייט פּראָצעס און אַלץ גרע־
סער איז דער פאַרלוסט פון געוויסע כעמישע שטאָפען אין די גע־
וויסע קאָמפּאָזיציעס אין דעם קערפּער, און אַלץ מעהר אָפּפאַל
פּראָדוקטען, וועלכע באַשטעהען פון גאַנץ גיפטיגע זויערקייטען און
זאַלצען וועלכע קענען טהאָן פיעל שאַדען ווען זיי וואָלטען ניט גע־
וואָרען ניטראַליזירט (פאַרמיטעלט) דורך די נויטיגע מינעראַל־
זאַלצען וועלכע געפינען זיך אין די פליסיגקייטען און מאַכען זיי
אונשעדליך פאַר דעם קערפּער און ברייגנען זיי אין אַזאַ צושטאַנד
וועלכע פאַרגרינגערט דעם אַרויספיהרונגס־פּראָצעס, און וועלכע
ווערען גלייך אַרויסגעפיהרט פון דעם קערפּער דורך די בלוט, וועלכע
פליסט שטענדיג אָהן אויפהער דורך טויזענטער אָדערלאַך מיט דער
גרעסטער שנעלקייט פאַנאַנדערטראָגענדיג די נויטיגע נאַהרונגס־
שטאָפען אין אלע ווינקעלעך פון דעם קערפּער, און אין דער זעל־
בער צייט פאַרנעהמענדיג די אַלע אָפּפאַל־שטאָפען, וועלכע ווערען
געבראַכט צו די אָרגאַנס, וועמעס אויפגאַבע עס איז אַרויסצוטראָ־
גען עס פון דעם קערפּער; די לונגען פאַר די גאַז־אָפּפאַל וועלכע
ווערט אַרויסגעטראָגען דורך דעם אָטהעם; די ניהרען און הויט
פאַר אלע מינעראַל זאַלצען און זויערקייטען וועלכע זיינען אין אָן

געזונט און שפּייז

אויפלעזענדען צושטאַנד, און ווערען אַרויסגעטראַגען פון דעם קער־פּער מיט די וואַסער און שווייס.

זעלבסט פאַרשטענדליך, אַז אַנשטאַט די אויסגענוצטע, אָפּגע־לעבטע און אַרויסגעפיהרטע כעמישע שטאָפען, מוזען אַריינגע־פיהרט ווערען אַנדערע נייע כעמישע פאַרבינדונגען וועלכע ענט־האַלטען די נויטיגע כעמישע עלעמענטען אין דער זעלבער פּראָ־פּאָרציע נאָך דעם פאַרלוסט נאָך אין דעם קערפּער, אַז דער נאָר־מאַלער פּראָצעס פון אומבייט זאָל קענען אָנגעהן ניט געשטערט אין אַ נאָרמאַלען צושטאַנד, און דאָס איז וואָס מען טהוט מיט דעם עסען און וואָס מען רופט נאַהרונגס פּראָצעס.

יעצט גלויב איך איז זעהר לייכט צו פאַרשטעהען אויף ווי־פיעל עס איז פון די גרעסטע וויכטיגקייט פאַר דעם געזונט, אַז די שפּייזען זאָלען ענטהאַלטען די ריכטיגע כעמישע שטאָפען אין די ריכטיגע נאַטירליכע פאַרבינדונגען, ד. ה. אין איין אָרגאַנישע פאָרם, אום זיי זאָלען קענען פאַרפילען דעם פאַרלוסט פון די אָפּגע־ארבייטע, אויסגענוצטע און אַרויסגעפיהרטע פון דעם קערפּער כע־מישע שטאָפען, עס איז שעדליך פאַר דעם געזונט ווען מען פאַר־פילט ניט פאַר אַ לייַנגערע צייט דעם פאַרלוסט פון איינעם אָדער אייניגע נויטיגע שטאָפען, איבערהויפּט ווען עס איז פון די מינע־ראַל זאַלצען און וויטאַמינס, וועלכע זיינען נויטיג פאַר דעם פאַר־צעהרונגס פּראָצעס, און וועלכע נייטראַליזירען און העלפען אַרויס־פיהרען פון דעם קערפּער די גיפטיגע שטאָפען פון די אָפּפאַל פּראָ־דוקטען, וועלכע אָהן דער הילף פון די זאַלצען פאַרבלייבען אין קערפּער, ווערען אַריינגעצויגען אין דער בלוט, און פאַרגיפטען דעם קערפּער אָדער אייניגע וויכטיגע אָרגאַנען און פאַראורזאַכט קראַנק־הייטען, — זעהר אָפּט געפעהרליכע, וועלכע פיהרען צו זעהר אַ טרויעריגען ענד — אויב מען כאַפּט זיך ניט צו פאַרריכטען עס אין צייט.

די גאַנצע שוועריגקייט אָבער באַשטעהט אין דעם דאָס עס איז ניטאָ אין דער נאַטור אַזאַ שפּייז, וואָס עס זאָל ענטהאַלטען אין זיך אַלע נויטיגע פאַר דעם קערפּער נאַהרונגס־שטאָפען אין דער נויטיגער מאָס. מילך איז די איינציגע געבאַלאַנסטע שפּייז וואָס ענטהאַלט אַלע נויטיגע נאַהרונגס־שטאָפען, נאָר אַזוי ווי די

געזונט און שפּייז

נאַטור האָט עס באַשאַפֿען הויפּטזעכלעך פאַר ניי־געבוירענע, וועלכע קאָנען אַריינגעהמען נאַהרונג נאָר אין אַ קליינער מאָס, און אין זעהר אַ גרינגען אויפלעזונגס צושטאַנד איז עס ניט צוגעפּאַסט אַלס אַ שפּייז פאַר ערוואַקסענע. אָבער די אַלע אַנדערע עסענ־ווארג, אויב זיי ענטהאַלטען איין נאַהרונגס־שטאָף אין אַ געוויסער מאָס, ענטהאַלטען זיי די אַנדערע ניט ווייניגער וויכטיגע שטאָפען אין אַ זעהר קליינער מאָס אָדער גאָר ניט. און דערפאַר איז זעהר וויכטיג צונויפצושטעלען דאָס עסען פון אַזעלכע שפּייזען, וועלכע ענטהאַלטען אין זיך אַלע נויטיגע פאַר דעם קערפּער נאַהרונגס־שטאָפען אין אַ געוויסער מאָס און צוגעריכט אין אַ לייכט פאַר־דייענדען צושטאַנד, געשמאַק, נאַרהאַפטיג און ביליג. וואָרום די לעבענס־מיטלען ווערען אַלץ טייערער און די פראַגע פון עקאָנאָמיע אונטער די יעצטיגע ניט נאַטירליכע אומשטענדען פון אונזער ציוויליזאַציע — איז זעהר אַ וויכטיגע פראַגע.

עס איז דאָ צוויי קוועלען פון וועלכע דער מענש קריגט זיינע נאַהרונגס־מיטלען: די טיערען־וועלט, ד. ה. פלייש און פיש, און די פלאַנצען־וועלט, ד. ה. פרוכט, ניס קערענדלאַך — תבואות, קרייטאַכער און גאָרטען־גרינס. וועלכע פון די צוויי קוואַלען איז דער ריכטיגער און מעהר פּאַסיגער פאַר דעם מענשענס שפּייז און נאַהרונג פון דעם שטאַנדפּונקט פון געזונט און היגיענע, וועלען מיר מאַכען קלאָר אין די נעקסטע קאַפּיטלען.



IV

וועלכע איז די ריכטיגע שפייז פאר דעם מענשען.

דער אלטער וכוח, וועלכע זיינען די ריכטיגע שפייזען פאר דעם מענשען — פלייש און פיש, אדער די נאטירליכע וועגעטארישע שפייזען, איז נאך ווייט ניט געענדיגט. די פלייש־דייעטע האט נאך גענוג אנהענגער, נאר ניט דערפאר ווייל עס איז בעסער פאר דעם געזונט, נארהאפטיגער אדער ביליגער, נאר בלויז פון געוואוינ־הייט, „פון דעם פארס אוו העביט", ווי די ענגלישע זאגען, און אויך פון ניט וויסען די נאהרונגס־ווערטה פון דער פלייש־דייעטע.

מענשען גיבען זיך זעלטען אפ מיט פראגען פון הויכע פראב־לעמען ווען עס קומט צו אלטע געוואוינהייטען. עס איז ביי זיי זאגאר קיין פראגע ניט, איבערהויפט ווען עס קומט צו עסען גע־וויסע שפייזען צו וועלכע מען האט קולטיווירט א געשמאק פאר א לאנגער צייט.

עס איז באוואוסט פון אלטע צייטען, אז עס איז זעהר גרינג צוגעוואוינען זיך צו שלעכטע זאכען, ווי פלייש, טאבאק, שנאפס, ביער, קאפע, טהיי, און נאך פיעל שעדליכע זאכען, נאר עס איז שווער, — עס ווילט זיך ניט אפגעוואוינען דערפון.

דער מענש איז קאנסערוואטיוו פון דער נאטור, און נייע אידעען, נייע באוועגונגען אין אלע פאזען פון דעם מענשליכען לעבען, עטישע, געזעלשאפטליכע אדער וויסענשאפטליכע, וועלכע נייגען זיך צו אויסבעסערען דעם מענשענס לעבען, אינדיווידואל אדער סאציאל, זיינען קיינמאל ניט אנגענומען געווארען גרינג, עס האט אלע מאל גענומען, און נעהמט נאך יעצט אויך, — יאהרען לאנג פון שווערען קאמפף פון די מעהר אויפגעקלעהרטע און פראג־גרעסיווע, ביז עס ווערט ביסלעכווייז אנערקענט און אנגענומען, נאר ביי יעדער צייט קענט איהר נאך געפינען א טהייל וואס האלט זיך נאך אלץ אן פאר די אלטע פאר א לענגערע צייט, אזוי ווי

געזונט און שפייז

דער ערב־רב צווישען די אידען ווען זיי זיינען ארויסגעגאנגען פון מצרים, און גאָט האָט זיי געגעבען די געוועטארישע שפייז דעם „מן“, וועלכער האט געהאט דעם טעם פון א געפרעגעלטס אין האָניג, האָבען זיי געבענקט נאָך די פלייש און פיש, וואָס זיי פלעגען קריגען אין מצרים, זאָ וואהל עס איז געווען מיט שקלאַפעריי. און דערפאר האָבען זיי געוואנדערט פערציג יאָהר אין דער וויסטעניש.

איהר קענט ביי יעדער צייט געפינען די יעניגע וואָס בלאָנדזשען אין דער וויסטעניש פון קאָנסערוואטיזם און אונוויסענהייט, און ווילען ניט אָננעהמען קיין נייע אידעעס און בעסערע וועגען אויף צו אויסבעסערען דאָס לעבען, פארבעסערען דאָס געזונט און פארהיטען זיך פון קראנקהייט און שמערצען.

דער מענש איז פון דער נאטור ניט קיין קארניוואריאוס, ד. ה. פלייש־עסענדער טיער. זיין אַנאַטאָמישע אויפבויאונג איז ניט צו־געפּאסט צו דער שפייז. ווי עס איז באוויזען געוואָרען דורך די אונטערזוכונג פון אַזעלכע באוואוסטע אַנאַטאָמיסטען ווי סיר טשארלעס בעלל, דר. ריטשארד אָוועז, דר. וויליאָם קאַרפּענטער און באראָן קאָוויער. פּארקעהרט, אַלעס באווייזט אז ער באַלאַנגט צו די פרוכט און ניס־עסענדע באַשעפענישען, נאָך זיין אַנאַטאָמי־שער אויפבויאונג, פיזיאָלאָגישע אייגענשאפטען און אַפּשטאַמונג, וואָס עס איז באשטעטיגט געוואָרען דורך די גענויע אויספארשונג פון די גרעסטע נאטור־פאָרשער, ווי לאַמארק, דארווין, האעקעל און פיעלע אַנדערע און, ווי איהר קענט אַליין זעהן, פון די אַנאַטאָמישע אונטערשייד צווישען די פלייש־ און פלאַנצען־עסענדע טהירען.

יעדע לעבעדיגע באַשעפעניש איז פון דער נאטור צוגעפּאַסט צו געוויסע שפייזען וועלכע די נאטור האָט פאר זיי צוגעגרייט.

די פלייש־עסענדע האָבען ספּעציעל צוגעפּאסטע נעגעל אויף צו כאַפּען זיין קרבן, זייער מויל איז ספעציעל געבויט אויף צו פארצוקען מיט שטארקע קרעפטיגע מוסקולען. די ביים־ציינער — קליינע און שארפע, און די זייט־ציינער — אדער הינט־ציינער, וואָס מען רופט „קאַניינס“, לאַנגע און שארפע ווי שפּיזען, וועלכע זיינען צוגעפּאסט אויף צו איינבייסען און האַלטען דעם קרבן, און די באַקציינער זיינען שארפע און שפּיציגע, נאָר אויף צו בייסען

געזונט און שפּייז

און ברעקלען פלייש און ביינער, קייען קאָנען זיי ניט, ווייל דער מויל האָט ביי זיי ניט קיין זייטיגע באַוועגונג און די ציינער קומען ניט צו איינע אויף די אַנדערע, נאָר איינע אין די אַנדערע. די סלינע (שפּייעכץ) ענטהאַלט ניט דעם ענזים וואָס ווירקט אויף קראָכ־מאַל־פאַרדייאונג. דער מאָגען איז ביי זיי גאַנץ קליין און דער לעבער גאַנץ גרויס, פּראָפּאָרציאָנאַל צו זייער געוואוקס. די אינגעווייִדע (קישקעס) זיינען קורץ פון 3 ביז 5 מאָל די לענג פון דעם קערפּער. די גראָבע קישקע (קאָלאָן) איז גלאַט אינווייניג און גאַנץ קורץ און דערצו האָבען זיי ניט די אייגענשאַפט פון שוויצען.

ביי די גראָז־, פּרוכט־ און פלאַנצען־עסענדע, זיינען די פאַר־רענשטע ציינער גרויסע און גוט ענטוויקעלטע. זיי האָבען ניט די לאַנגע הינט־ציין „קאַניינס". די באַקציינער זיינען ברייטע, דיקע, און קומען צו איינע אויף די אַנדערע און דער מויל האָט אַ גוט ענטוויקעלטען זייט באַוועגונג צוליעב קייען און צורייבען די שפּייז. דער מאָגען (אָדער מאָגענס) איז פיעל גרעסער און דער לעבער פּראָפּאָרציאָנעל קלענער. די אינגעווייִדע (קישקעס) ביי די גראָז־עסענדע זיינען גאַנץ לאַנגע, פון 28 ביז 33 מאָל לענגער פון דעם קערפּער, און ביי די פּרוכט־ און ניס־עסענדע פון 10 ביז 12 מאָל די לענג פון דעם קערפּער. די גראָבע קישקע (קאָלאָן) איז גאַנץ לאַנג און ניט גלאַט, נאָר סעקולייטעד.

אַנטראָפּאָלאָגיש באַלאַנגט דער מענש צו די מאַלפּע־פאַמיליע, צו וועלכער ער איז זעהר עהנליך מיט זיין גאַנצער אַנאַטאָמישער אויפבויאונג און וועלכע, ווי איהר ווייסט, זיינען פּרוכט־ און ניס־עסענדע. צו דער זעלבער שפּייז איז אויך דער מענש צוגעפּאַסט פון דער נאַטור. די הענד פלאַכע, מיט לאַנגע פינגער און טעמפּע נעגעל, וועלכע זיינען פּאַסיג צוליעב אָראָפּרייסען פּרוכט און צו־טראָגען עס צום מויל, נאָר ניט אויף צו כאַפּען און האַלטען דעם קרבן. די ציין, פלאַכע, ברייטע, און דער מויל מיט אַ גוט־ענטוויי־קעלטען זייט־באַוועגונג אויף צו קייען און צורייבען די שפּייז. די סלינע (שפּייעכץ) האָט די אייגענשאַפט פון קראָכמאַל־פערדייאונג. דער מאָגען פּראָפּאָרציאָנעל גרעסער און דער לעבער קלענער ווי ביי די פלייש־עסענדע און די אינגעווייד (קישקעס) זיינען פון 10 ביז 12 מאָל די לענג פון דעם קערפּער, מעסטענדיג פון מויל ביז

געזונט און שפייז

דעם ארויסגאנג. די גראבע קישקע (קאלאן) איז גאנץ לאנג און ניט גלאט, נאר סעקולייטעד, ד. ה. מיט טיעפע צעללע און קנייטשען.

פון די וויכטיגע פאקטען, וואס די וויסענשאפט פון פערגלייכונגס-אנאטאמי גיט אונז, קאנט איהר גאנץ קלאהר זעהן, דאס דער מענש באלאנגט צו די פרוכט, ניס און פלאנצען און ניט צו די פלייש-עסענדע באשעפענישען. און אבוואהל פאר פיעלע יאהרען, אונטער געוויסע היסטארישע אומשטענדען, האט ער זיך צוגעוואוינט צו פלייש עסען און נאך פיעלע אנדערע שלעכטע זאכען, און איז קינסטליך געווארען אן אמניוואראוס, ד. ה. אלעס-עסענדער, נאר דאס האט איהם איין קיין וועג קיין גוטעס געטהאן, און אין געזונט פיעל ערגער.

עס איז זעהר אמוזירענד צו באמערקען דעם פאקט, דאס די הויפט טיפישער אמניוואראוס — ד. ה. אלס-עסענדע חיה — איז דער חזיר, און עס איז זעהר ניט אנשטענדיג פאר דעם קעניג פון אלע באשעפענישען צו אנשטריינגען זיך אום צו זיין עהנליך צו אזא נידריגער באשעפעניש.



V

די שעדליכע ווירקונג פון פלייש עסען.

פלייש און פיש איז ניט נאַטירליך פאַר דעם מענשען, און דערצו איז עס אַן אויפרייצונגס־שפּייז — אַ סטימולענט, וועלכע ווירקט אויפרייצענד אויף די נערוועו־סיסטעם צוליעב דעם אינ־האַלט פון טאַקסינס, ווי יוריק־זויער און נאָך פיעלע אַנדערע אָפּ־פאַל־פּראָדוקטען פון דעם נאָרמאַלען לעבענס־פּראָצעס, דעם פּראָ־צעס פון אומבייט (מעטאַבאַליזם), וואָס געהען אָן אין דעם לע־בעדיגען קערפּער פון דער חיה, וועלכע די בלוט טראָגט אַרויס פון דעם קערפּער אין פיעלע וועגען אין דער פאָרם פון שוויים, יורין, לייבעס און נאָך אַנדערע אויסוואורף, און וועלכע עס פאַר־בלייבען אין דעם קערפּער — אין די פלייש — ווען דער לעבען שטעלט זיך אָפּ פּלוצלינג.

נאָר אויסער דעם נאָרמאַלען אינהאַלט פון די גיפטיגע אָפּ־פאַל־פּראָדוקטען אין אַ געזונטען קערפּער, פאַרמעהרען זיי זיך אין אַן אונגעהייער גרעסערער מאָס ווען די טיערען וועמעס פלייש מען עסט זיינען געווען אין אַ קראַנקען צושטאַנד, און זיי פאַר־מעהרען זיך נאָך אין אַ פיעל גרעסערער מאָס דורך דעם ברוטאַלען פּראָצעס פון שלאַכטען, און נאָך איידער דעם שלאַכטען, ווען מען פיהרט זיי פאַר אַ לענגערער צייט אין ענגע וואַגאָנעס אָדער שיפען אין גרויסע מאַסען, אין שמוץ, אין ענגשאַפט, אָהן עסען און טרינ־קען, און אויך ווען מען ברייגנט זיי נאָך אַזאַ רייזע אין די שלאַכט־הייזער הונגעריגע, צושראָקענע, אויפגערעגטע, און זיי דערהערען דעם טויט־געשריי און דערשמעקען די הייסע פאַרגאָסענע בלוט פון זייערע חברים, עס כאַפּט זיי אַרום אַ טויט־שרעק און צאָרן, און זיי ווערען אַזוי אויפגערעגט ווי משוגע, און יעדער איינער ווייסט די ווירקונג פון שרעק, צאָרן און אויפרעגונג אויף דעם קערפּער. דער פּראָצעס פון צושטערונג — „קאַטאַבאָליזם“, ווערט

געזונט און שפּייז

פאַרגרעסערט אין אַ זעהר גרויסער מאָס, און דער קערפּער ווערט פאַרגיפטעט מיט די פּראָדוקטען פון אָפּפאַל און צושטערונג, וועלכע זיינען טאָקסיק, וועלכע קענען ניט אַרויסגעפיהרט ווערען אַזוי גרינג, און ווען מען שלאַכטעט די חיה אין אַזאַ צושטאַנד שטעלט זיך אָפּ דער פּראָצעס פון אַרויספיהרונג פון אַט די גיפטיגע שטאָפען, און די פלייש בלייבט אָנגעלאָדען מיט די פּראָדוקטען וואָס עס וואָלט באַדאַרפט אַרויסגעפיהרט ווערען פון דעם קערפּער אַלס שווייס, לייכעס, יורין און נאָך פיעלע אַנדערע ניט קיין אַנגענעהמע און העכסט אומגעזונטע סובסטאַנצעס — אין אַ גאַנץ גרויסער מאָס.

אַזאַ פלייש ווען מען עסט ווירקט אויף דעם מענשען אויפרייצענד — ווי אַלקאָהאָל, ביער, קאַווע, טאַבאַק און נאָך פיעלע אַנדערע אויפרייצונגס־מיטלען. דערצו קאָן מען דאָך קיין פלייש ניט עסען, אַנדערש ווי מען זאָל עס ניט פאַרפּראַווען מיט אַלערליי שאַרפע פּריפּראַווען, ווי זאַלץ, פעפער און אַנדערע שאַרפע זאַכען, וועלכע פאַרשטאַרקען די אויפרייצונגס־ווירקונג פון די פלייש אַליין.

נאָר אויסער דעם פּראָצעס פון צושטערונג, וואָס עס קומט פאָר אין דעם קערפּער פון דער חיה דורך דעם פּראָצעס פון שלאַכטען, הויבט זיך אָן דער פּראָצעס פון פאַנאַנדערפאַל אין דעם טויטען קערפּער גלייך נאָך דעם שלאַכטען. — יעדער איינער ווייסט וואָס עס ווערט פון אַ טויטען קערפּער ווען עס ליגט אַ געוויסע צייט.

די אונטערזוכונג פון די גרעסטע אויטאָריטעטען אין פלייש־אינספּעקציאָן, באַווייזען, אַז פלייש ענטהאַלט פון 1,250,000 ביז 75,000,000 לעבעדיגע באַקטעריעס (דזשווירמס) אין 1 גראַם (1/30 פון איין אונץ), וועלכע פאַרמעהרען זיך אין אַ זעהר גרויסער צאָהל וואָס מעהר די פלייש ליגט.

און אַבוואָהל זיי ווערען טהייל׳ווייז צושטערט דורך דעם פּראָצעס פון קאָכען, אָבער דער פּראָדוקט פון זייער טהעטיגקייט, וועלכער איז טאָקסיק, ד. ה. גיפטיג, בלייבט איבער אין דער פלייש און זייער טהעטיגקייט קאָן זיך אָנהויבען פון דאָס ניי אין דער זעלבער מאָס, צו יעדער צייט, אויב די פערדייאונגס־ און אַרויספיהרונגס־קראַפט איז אָפּגעשוואַכט צוליעב געוויסע אומשטענדען פון דעם קערפּער, אָדער קראַנקהייט.

דער פאַרדייאונגס־אָפּפאַל פון פלייש־שפּייזען איז אַ פאַסיגער

געזונט און שפּייז

באַדען פאַר ענטוויקלונג פון גיפטיגע באַקטעריעס (דזשווירמס), איבערהויפּט ווען די אָפּפאַל־פּראָדוקטען פון פאַרדייאונג פאַרלעגען זיך אין דעם נאַהרונגס־קאַנאַל לענגער ווי עס דאַרף זיין, וואָס עס איז גאַנץ געוויינליך ביי דעם מענשען, ווייל זיין נאַהרונגס־קאַנאַל איז צו לאַנג פאַר פלייש־שפּייזען, כמעט דריי מאָל לענגער ווי ביי די פלייש־עסענדע טיערע, און דער קאָלאָן (גראָבע קישקע) איז צו לאַנג און ניט גלאַט, נאָר סעקולייטעד, וואו דער פאַרדייאונגס־אָפּ־פאַל איבערהויפּט פאַרהאַלט זיך, שאַפענדיג פאַרשטאָפּונג. און אויב עס איז אַן אָפּפאַל פון פלייש־שפּייזען, ווערט עס פאַרפוילט, שפאַענדיג גיפטיגע זאַפטען און גאַזען אַלס אַ פּראָדוקט פון דער טהעטיגקייט פון די קאָלאָן־באַצילען, וואָס עס ווערט אַריינגעצויגען אין דער בלוט־צירקולאַציע און טראָגט זיך פאַנאַנדער אין אַלע אָדער אייניגע טהיילען פון דעם קערפּער, פאַראורזאַכענדיג זעלבסט־פאַרגיפטונג און קראַנקהייט, וואָס עס איז באַשטעטיגט געוואָרען דורך די גענויע אונטערזוכונג פון פּראָפ. מעטשניקאָוו פון פּאַסטער אינסטיטוט אין פּאַריז, ווי אויך פון פיעלע אַנדערע באַוואוסטע געלעהרטע און פאָרשער, ווי דר. סענק און דר. שאַמפּאַניערע פון פראַנקרייך, דר. קעללאָג און פיעלע אַנדערע.

צוליעב דעם גרויסען אינהאַלט אין די פלייש־שפּייזען פון די גיפטיגע אָפּפאַל פּראָדוקטען פון די לעבענס און פאַנאַדערפאַל פּראָצעסען אין דעם קערפּער פון דעם געשלאַכטעטען טיער, וועלכע ווערען אַריינגעפיהרט אין דעם מענשענס קערפּער מיט דער פלייש אַלס שפּייז, פאַרגרעסערט זיך, אין זעהר אַ גרויסער מאָס, די נאָר־מאַלע אינהאַלט פון די גיפטיגע אָפּפאַל־פּראָדוקטען פון דעם פּראָ־צעס פון מעטאַבאָליזם, אין דעם מענשענס קערפּער זעלבסט, דאָס פאַרגרעסערט די שוועריגקייט פון דעם אַרויספיהרונגס־פּראָצעס פון אַט די גיפטיגע שטאָפען פון דעם קערפּער.

דער אַרויספיהרונגס־פּראָצעס אין דעם קערפּער געהט אָן אָהן אַן אויפהער און טאָר ניט אויפגעהערט ווערען, אַנדערש פאַראור־זאַכט עס קראַנקהייט, און אום אַרויסצופיהרען פון דעם קערפּער דעם פאַרגרעסערטען אינהאַלט פון די גיפטיגע שטאָפען, מוזען זיך אָנשטריינגען די ספּעציעלע אָרגאַנס, וועמעס אויפגאַבע עס איז צו טהאָן אָט די שמוציגע נאָר העכסט וויכטיגע סאַניטאַרע אַרבייט.

געזונט און שפייז

אין זעהר א גרויסער מאס, וואס עס שוואכט זיי אפ אין א גרויסער שטופע. איבערהויפט ליידען דערפון די נירען. די בלוט־סיסטעם מיט דער הארץ אלס דער הויפט־ארגאן, וועלכע פארניפטעט זיך ביסלעכווייז פון די גיפטיגע שטאפען מיט וועלכע די בלוט איז אנגעלאדען, ארויסטראגענדיג עס פון דעם קערפער, און דערפאר ליידען די פלייש־עסער הויפטזעכליך פון הויכע בלוט־דרוק, הארץ, נירען און לעבער קראנקהייט און פיעלע אנדערע.

די סטאטיסטישע פאקטען פון די לעבענס־פארזיכערונגס געזעלשאפטען באווייזען, דאס מעהר מענשען שטארבען פון הויכע בלוט־דרוק ווי פון אנדערע קראנקהייטען, און די אורזאכע דערפון איז וואס זיי עסען צופיעל פלייש.

פון די אונטערזוכונגען, וואס עס זיינען געמאכט געווארען, איז אויסגעפונען געווארען, דאס די כינעזער און יאפאנעזער, וועלכע לעבען הויפטזעכליך אויף א וועגעטארישער דיעטע, האבען א בלוט־דרוק פון 8 ביז 10 גראד נידעריגער, ווי ביי די פארשטעהער פון די זעלבע נאציאנאליטעטען וואס געפינען זיך דא און עסען פלייש.

א פראבע איז געמאכט געווארען מיט פערזאנען וואס האבען געליטען פון הויכע בלוט־דרוק, וועלכע זיינען אריבערגעגאנגען פון פלייש אויף א וועגעטארישער דיעטע פאר אייניגע וואכען, האט באוויזען דאס פאר דער קורצער צייט איז זייער בלוט דרוק געווארען נידעריגער, דורכשניטליך מיט 8 גראד. פון די פיעלע סטאטיסטישע פאקטען און אונטערזוכונגען איז ארויסגעבראכט געווארען, אז מענשען וואלטען לעבען נאר אויף וועגעטארישע שפייזען, וואלט דער לעבען פיעל פארלענגערט געווארען.

פיעלע זעהר אינטערעסאנטע אונטערזוכונגען זיינען געמאכט געווארען אין דער ריכטונג, וועלכע באווייזען די שעדליכקייט פון דער פלייש־דיעטע.

דר. אפעלטאן דערווייזט, אז די איינוואהנער פון לאבראדאר און ניר־פאונדלענד, נישט אכטענדיג אויף דעם, וואס זיי פארברייננען די מעהרסטע צייט פון זייער לעבען אויף דער פרישער לופט, ליידען פון שווינדזוכט אין זעהר א גרויסער מאס אלס א רעזולטאט פון זייער צופיעל פלייש עסען.

געזונט און שפּייז

דר. גרענפעל באַווייזט, אַז די עסקימאָס, וועלכע לעבן אויף אַ דיעטע וואָס באַשטעהט פון פלייש און פיש, זיינען זעהר ניט ענטוויקעלט אי פיזיש אי גייסטיג, זיינען פון קליינעם וואוקס, פויל, פאַרשלאָפען, זעהר ניט טהעטיג, און נאָר הונגער קאָן זיי מאַכען צו אַרבייטען, און זאָגאַר דאַן זיינען זיי זעהר ניט ווירק־זאַם און קענען אָפּטהאָן נאָר 1/10 פון דער אַרבייט וואָס אַן אַנדער מענש קאָן אָפּטהאָן אין דער זעלבער צייט.

דער וועלט־באַוואוסטער געלעהרטער פּראָפ. מעטשניקאָוו, אין זיינע אונטערזוכונגען און ענטדעקונגען אין קראַנקהייט־פּאַראורזאַ־כענדע גיפטיגע באַקטעריעם (דזשווירמס), האָט דערוויזען, דאָס גרוים שאַדען פאַר דעם געזונט און פיעלע קראַנקהייטען ווערען פאַראורזאַכט דורך די טאָקסינס, ד. ה. גיפטיגע שטאָפען, וואָס ווערען פּראָדוצירט אין די געדערים דורך דער פאַנאַנדערפאַל־פּראָ־צעס פון פלייש־שפּייזען אַלס אַ רעזולטאַט פון דעם געוואוקס און טהעטיגקייט פון אַזעלכע גיפטיגע באַקטעריעס, וועלכע געפינען אַ פאַסענדען באָדען אין די אָפּפאַל פון אַ פלייש־דיעטע און וועלכע פאַרמעהרען זיך און לעבען אין דעם נאַהרונגס־קאַנאַל, פאַראור־זאַכען אין דעם קערפּער זעלבסט־פאַרגיפטיגונג און קראַנקהייט.

די באַוואוסטע געלעהרטע הערטער און קענדאַל האָבען גע־מאַכט פאַר אַ גאַנץ לאַנגער צייט זעהר אינטערעסאַנטע אונטער־זוכונגען אויף אַ קאַץ און אַ מאַלפּע, וועגען דער ווירקונג פון פלייש־דיעטע אויף דעם קערפּער. פאַר צוויי וואָכען פלעגען זיי די טהירע האַלטען אויף אַ פלייש־ און אייער־דיעטע און די אַנ־דערע צוויי וואָכען אויף אַ מילך־ און סירופּ־דיעטע מיט די פאָל־גענדע רעזולטאַטען:

אין אַ קורצער צייט נאָך דעם ווי זיי פלעגען אָנהויבען עסען די פלייש־דיעטע, פלעגט די מאַלפּע ווערען זעהר פאַסיוו, — גלייכ־גילטיג צו אַלעם וואָס עס קומט פאָר אַרום, ניט טהעטיג, שלעפעריג. די אויגען פלעגען פאַרלירען דעם געוויינליכען גלאַנץ און פאַר־שטענדליכען אויסדרוק, דער אַפּעטיט פלעגט אַלץ ווערען קלענער און די מעהרסטע צייט פלעגט זי זיצען אָנגעבויגען, דעם קאָפּ אָנגעשפּאַרט אויף די הענד און שלאָפען. נאָר אַזוי גיך ווי מען פלעגט זי אַריבערפיהרען אויף דער מילך־ און סירופּ־דיעטע, פלעגט

געזונט און שפּייז

זי גלייך ווערן מונטער, פרעהליך און טהעטיג. די אויגען פלעגען גלייך קריגען דעם געוויינליכען גלאַנץ און פאַרשטענדליכען אויס־דרוק. עס פלעגט זיך בײַ איהר גלייך ערוועקען אַן אינטערעס צו אַלעם וואָס עס פלעגט פאַרקומען אַרום, פלעגט זיך שפּילען די מעהרסטע צייט און האָבען אַ גוטען אַפּעטיט. נאָר אַזוי גיך ווי מען פלעגט זי צוריק אַריבערפיהרען אויף דער פליישׂ־דייעטע, פלעגט זי ווייטער ווערען די זעלבע ווי פריהער.

דאָס אַלעס פלעגט פאַרקומען אַלס רעזולטאַט פון זעלבסט־פאַרגיפטיגונג (אױטאָאינטאָקסיקיישאָן), דורך די גיפטיגע שטאָפען וואָס פּראָדוצירען זיך אין דעם נאַהרונגס־קאַנאַל צוליעב דעם פאַ־נאַנדערפאַל אָדער פוילונג פון דעם נאַהרונגס־אָפּפאַל פון אַ פליישׂ־דייעטע.

די זעלבע ערשיינונג אין אַלערליי שטופען, פריהער אָדער שפּעטער, קומט אויך פאָר אין דעם מענשענס קערפּער צוליעב די זעלבע אורזאַכע און די רעזולטאַטען זיינען אַלע מאָל שעדליך און אָפט גאַנץ געפעהרליך.

די אָפּטע מאָגען־קראַנקהייטען, מאָגען־וואונדען (אַלסערס) ווערען פאַראורזאַכט הויפּטזעכליך פון פליישׂ עסען און אַנדערע אויפרייצענדע שפּייזען און געטרענקע. צוליעב דער אויפרייצונגס־ווירקונג פון דיזע שפּייזען, וועלכע פאַראורזאַכען ענטצינדונגען אין דעם מאָגען און ווירקען אויפרייצענד אויף די פאַרדייאונגס פליי־סיגקייט דריזען, וואָס עס רופט אַרויס אַן איבערפּראָדוקציאָן פון דער פאַרדייאונגס־פליסיגקייט, וועלכע באַשטעהט הויפּטזעכליך פון זאַלץ־זויער, — זעהר אַ שטאַרקע זויערקייט, וועלכע איז נויטיג אין אַ געוויסער מאָס צוליעב דעם פאַרדייאונגס־פּראָצעס, נאָר אויב עס פּראָדוצירט זיך מעהר ווי מען דאַרף צוליעב דעם וויכטיגען פּראָ־צעס, ווירקט עס שעדליך אויף די געוועבען פון דעם מאָגען און אונטער געוויסע אומשטענדען עסט עס דורך די געוועבען און פאַר־אורזאַכט וואונדען אויף דעם מאָגען, וואָס עס איז געפעהרליך פאַר דעם געזונט און שווער אויסצוהיילען.

פון די פיעלע אונטערזוכונגען און סטאַטיסטישע מאַטעריאַלען איז באַוויזען געוואָרען, אַז וואונדען אין מאָגען טרעפען זיך זעהר זעלטען בײַ די פעלקער וואָס לעבען און נאַהרען זיך הויפּטזעכליך

געזונט און שפייז

אויף זאמען, קערנעלס און פלאנצען, ווי די כינעזער, יאפאנעזער און די איינוואוינער פון אינדיא און אזיא. עס איז א פלייש־עסערס קראנקהייט, פון וועלכע מען ווייסט ניט אין די לענדער וואו די איינוואוינער נאהרען זיך מיט רייז און גרינסען.

קאנסער (א ראק) אויף דעם מאגען איז נאך א געפעהרליכע קראנקהייט וואס געפינט זיך נאר ביי די פלייש־עסענדע פעלקער. עס איז באוויזען געווארען דאס דיזע געפעהרליכע קראנקהייט האט זיך פארמעהרט פאר די לעצטע יאהרען אין א זעהר גרויסער מאס ביי די ציוויליזירטע מענשען. דיזע קראנקהייט געפינט מען גאר ניט ביי די ווילדע מענשען און טיערען. דאס באווייזט גאנץ קלאהר, דאס די אורזאכע פון דער קראנקהייט ליגט אין דעם ארט לעבען און עסען פון די היינטיגע ציוויליזירטע מענשען, וועלכע האבען אנגעהויבען עסען פלייש פאר די לעצטע הונדערט יאהר, פיער מאל מעהר ווי אין אלע פריהער־דיגע יאהרען.

דאס איז באשטעטיגט געווארען דורך פיעלע אונטערזוכונגען, וועלכע באווייזען אז קאנסער (ראק) אויף דעם מאגען איז אין א גרויסער מאס דער רעזולטאט פון א פארלאזענער, ניט ריכטיגער פלייש־דיעטע. די פעלקער וועלכע עסען זעהר ווייניג פלייש און נאהרען זיך הויפטזעכליך מיט וועגעטארישע שפייזען ליידען ניט פון קאנסער (ראק).

דר. מאדרען, פון קאירא, עפיגטען, באהויפטעט דאס די שוואר־צע באפעלקערונג פון עגיפטען, וועלכע עסען ניט קיין פלייש, ליידען ניט פון דיזער שרעקליכער קראנקהייט.

די איינוואוינער פון בראזיליען, וועלכע לעבען הויפטזעכליך אויף פרישע פרוכט און פלאנצען, האבען די קלענסטע טויט־פעלע אין דער וועלט, וועהרענד די איינוואוינער פון ארגענטינא, וועלכע לעבען הויפטזעכליך אויף פלייש, האבען די גרעסטע שטערבליכקייט פון אלע אנדערע פעלקער, און קאנסער (ראק) קראנקהייט איז ביי זיי א געוועהנליכע זאך. אין ענגלאנד, וואו דיזע געפעהרליכע קראנקהייט פארמעהרט זיך אין א געפעהרליכער מאס, און וואו די באפעלקערונג עסט צוויי מאל אזוי פיעל פלייש ווי מיט 50 יאהר צוריק, האבען זיך די טויטען־פעלע פון קאנסער (ראק) פארגרע־

סערט פיער מאל אזוי פיעל, אריבעריאגענדיג די טויטען־פעלע פון אלע אנדערע קראנקהייטען.

אויך אין אנדערע לענדער, וואו מען באמערקט די פארגרעסערונג פון פלייש עסען, פארדאפעלט זיך דיזע קראנקהייט און די טויטען־פעלע פון קאנסער, און פארקעהרט, אין די לענדער, וואו מען עסט ווייניג פלייש און מען נוצט ווייניג — אדער גארניט — אנדערע אויפרייצענדע שפייזען, שטארקע געטראנקען און טאבאק, איז די קאנסער קראנקהייט אויף זעהר א נידריגער שטופע, אדער גארניט.

דער קאנסער (ראק) אונטערזוכונגס אינסטיטוט אין קאלאמביא אוניווערזיטעט אין ניו־יארק ,גיט די פאלגענדע סטאטיסטיקס פון דער ענטוויקלונג פון קאנסער אין אמעריקא, וועלכע ווייזען, אז אין דעם עלטער פון 25 ביז 34 יאהר, 1 מאן פון יעדער 10,000 און 1 פרוי פון יעדער 5,000 שטארבען פון קאנסער, וואס עס פארמעהרט זיך אין זעהר א גרויסער מאס מיט דער עלטער פון די מענשען, אזוי אז אין עלטער פון 65 באז 75 יאהר, 1 מאן פון יעדער 200 און 1 פרוי פון יעדער 150 שטארבען פון דער קראנקהייט.

אונטערזוכענדיג אלע מאטעריאלען וועגען דער קראנקהייט, ווייזט זיך ארויס, אז קאנסער־קראנקהייט פארמעהרט זיך אין פראפארציע מיט דעם געברויך פון פיער ארטיקלען: פלייש, קאווע, טהעע און שנאפס.

פלייש, אלס אן אויפרייצונגס־שפייז, ווירקט אויפרייצענד אויף דעם מאגען און נערווען סיסטעם, וואס רופט ארויס א פארגרעסערטען ניט נארמאלען אפעטיט, וואס פיהרט צו איבערעסען, צו מאגען־אונארדענונג און שלעכטע פארדייאונג. פריהער אין א גאנץ קליינער מאס, וואס מען קאן קוים באמערקען. נאר אויב מען כאפט זיך ניט אין צייט, צו פארריכטען, מוז עס פיהרען צו גרעסערע אונארדענונגען און קראנקהייטען, און זעהר אפט — גאנץ געפעהרליכע.

עס רייצט אויף די נערווען־סיסטעם, און אזוי ווי אלע אויפרייצונגס־מיטלען ברייגגט עס א הויכע עקסטראארדינערי טהעטיגקייט אין דעם מענשען פון אנהויב, און לאזט א צובראכענעם שארבען אביסעלע שפעטער, אזוי ווי מען מאכט א פייער מיט א

געזונט און שפייז

גרויסען צוג, עס פלאַקערט שטאַרק פון אָנהויב און לאָזט גיך איבער קאַלטע אַשעס. און אַזוי ווי צו אַלע אויפרייצונגס־מיטלען ווערט דער קערפּער גיך צוגעוואוינט, רופט עס אַרויס אַ פאַרלאַנג צו נאָך גרעסערע אויפרייצונגס־מיטלען — ווי שנאַפּס, ביער, קאַווע, טהעע, טאַבאַק און נאָך אַנדערע פיעלע זאַכען, און מיט דעם רייצט מען אויף די נערוועןֿ־סיסטעם נאָך אין אַ פיעל גרעסערער מאָס, און אויסער דעם וואָס עס צושטערט דעם געזונט און ברייננט קראַנק־הייט, רופט עס אַרויס אין דעם מענשען די ערגסטע געפיהלען אין אַלע הינזיכטען, און פיעלע מאָראַלע און קרימינעלע פאַרברעכענס קומען פאָר אין אַזאַ אויפרעגונגס־צושטאַנד.

נאָר אויף וויפיעל אַזאַ אויפרייצונגס־דיעטע איז ניט וויג־שענסווערטה און שעדליך פאַר ערוואַקסענע, איז עס אונאָפּשאַצבאַר שעדליך פאַר קינדער, וועמעס שוואַכע נאָך ניט ענטוויקעלטע קער־פּערלאַך און זייערע איידעלע שאַרף־פיהלענדע נערוועןֿ־סיסטעם, קאָן ניט איבערשטעהן די ווירקונג זאָגאַר פון שוואַכע אויפרייצונגס־מיטלען, וועלכע ווירקען שעדליך אויף זייער פיזישען און מאָראַלען צושטאַנד — אין אַלע הינזיכטען.

עס ענטוויקעלט אין זיי שלעכטע נייגונגען און געשלעכטליכע געפיהלען פאַר דער צייט, וואָס עס ענטוויקעלט ניט־נאַטירליכע שלעכטע געוואוינהייטען, וועלכע ווירקען זעהר שלעכט אויף זייער גאַנצען לעבען פיזיש און מאָראַליש, — פיעל מעהר ווי זייערע פאָ־טערס און מוטערס קאָנען עס אָפּשאַצען, אויב זיי געבען זיך די מיהע עס ווען צו טהאָן, און וועלכע פיהרען צו פיעלע קראַנקהייטען און אַנדערע זעהר אונאַנגענעהמע פּאַסירונגען אין זייער שפּעטער־סטען לעבען.



VI

די וועגעטארישע שפייזן.

די נאַטירליכע וועגעטארישע דיעטע איז ניט נאָר פּאַסיג אַלס א נאַהרונגס־מיטעל פאַר דעם מענשען, נאָר עס איז די ריכטיגע נאַטירליכע שפּייז פאַר איהם, צו וועלכע ער איז צוגעפּאַסט פון דער נאַטור, וואָס עס איז באַשטעטיגט געוואָרען דורך די פיעלע אונטערזוכונגען און ביאָ־כעמישע אויספאָרשונגען. עס ענטהאַלט אין זיך אַלע נויטיגע נאַהרונגס־שטאָפען אין א לייכט־פאַרדייענדער פאָרם. עס איז דער הויפּט־קוואַל פון די נויטיגע און זעהר וויכטיגע פאַר דעם געזונט — מינעראַל־זאַלצען און וויטאַמינס, וועלכע פליישׁ־שפּייזען ענטהאַלטען ניט, אָדער ענטהאַלטען אין א זעהר קליינער מאָס. דער וועדזשעטייבעל פּראָטעין, — די איינציגע נאַהרונגס־שטאָף וואָס פליישׁ ענטהאַלט, איז ניט קיין פּאַסיגער באַדען, און ערמוטהיגט ניט די געוואוקס און ענטוויקלונג פון די גיפטיגע און געפעהרליכע פאַר דעם געזונט באַקטעריעס (דזשווירמס), וואָס איז באַשטעטיגט געוואָרען דורך די אונטערזוכונגען פון דר. טיססיער פון פּאַסטער אינסטיטוט אין פּאַריז, דר. הערטער, דר. טאררי, און קאָנפערמירט געוואָרען מיט די לעצטע אונטערזוכונגען פון פּראָפ. מענדעל פון יעיל אוניווערזיטעט.

עס איז ניט נאָר א שפּייז אויף צו אויפהאַלטען און פאַרהיטען דאָס געזונט, נאָר אויך אויף צו היילען קראַנקהייט, — מיט וואָס עס באַנוצען זיך די בעסטע פאַרשטעהער פון דער מעדיצינישער וויסענשאַפט און די בעסטע סאַניטאַריומס דאָ און אין אויסלאַנד.

געזונט און שפייז

עס ענטהאלט קיינע אויפרייצענדע אייגענשאפטען. עס רייצט
ניט אויף דעם מאגען און די אנדערע פארדייאונגס־ארגאנען, ווי עס
טהוען פלייש־שפייזען, וועלכע שוואכען אפ די פארדייאונגס־ און
ארויספיהרונגס־קראפט און פאראורזאכען קראנקהייט; פארקעהרט,
עס ווירקט אלס א קרעפטיגונגס־מיטעל פאר די פארדייאונגס־אר־
גאנען, עס פארשטארקט און ערמונטערט די פארדייאונגס־ און
ארויספיהרונגס־קראפט ווייל עס ענטהאלט א נאטירליכע אפפיה־
רונגס־אייגענשאפט, — און צעללולאזע, די הארטע אונפארדייענדע
טהיילען פון די פרוכט און פלאנצען, וועלכע ערמונטערט און פאר־
שטארקט די פעריסטאלישע אקציאן פון די גערערים (קישקעס),
וואס עס ערמונטערט און פארזיכערט א נארמאלע נאטירליכע
ארויספיהרונג פון דעם פארדייאונגס־אפפאל פון דעם קערפער. עס
לעזט אויף פארשטאפונג און הינדערט די פראדוקציאן פון גיפ־
טיגע שטאפען אין דעם קערפער, אלס א פראדוקט פון פאנאנדער־
פאל פון דעם פארדייאונגס־אפפאל, ווען עס פארליגט זיך אין די
גערערים, — וועלכע זויגען זיך אריין אין דער בלוט־צירקולאציע און
פארגיפטיגען דעם קערפער, שאפענדיג זעלבסט־פארגיפטיגונג, קאפ־
שמערצען, הארץ־ברענונג און פיעלע אנדערע אונארדענונגען אלס
אן אנהויב פון פיעלע ערנסטע קראנקהייטען.

עס רעגט ניט אויף די נערווען־סיסטעם, ווייל עס ענטהאלט
ניט קיין אויפרעגונגס־אייגענשאפטען און שאפט ניט קיין טאקסינס,
וועלכע רייצען אויף די נערווען־סיסטעם, נאר גראדע פארקעהרט, —
עס בארוהיגט און פארקרעפטיגט די סיסטעם מיט דעם וואס עס
העלפט אויפצובילדען דעם געזונט און ברייגנען צו נארמאל די ניט־
נארמאלע פונקציאנען פון דעם קערפער. עס ערוועקט ניט קיין ניט־
נארמאלע טיערען־געפיהלען און גרויזאמקייט דער מענש איז פיעל
גוטמוטהיגער און בארמהערציגער, מיט קלאהרע געדאנקען און בע־
סערע געפיהלען.

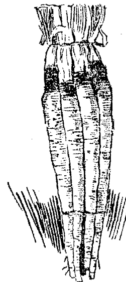
עס העלפט צו אפרייניגען די בלוט און האלטען עס אין א
בעסערען, געזונטערען צושטאנד, צוליעב דעם וואס עס ענטהאלט
א גרויסע מאס פון די וויכטיגע מינעראל־זאלצען, פון וועלכע די
בלוט באשטעהט און איז וועלכע עס נויטיגט זיך, און וועלכע עס
העלפען צו פארמיטלען און ארויספיהרען די גיפטיגע אפפאל־פרא־

געזונט און שפייז

דוקטען פון דעם קערפער און האלטען איהם אין א געזונטען צו־שטאנד.

עס פארשטארקט די אסימילאציאנס־ (פארצעהרונגס)־קראפט פון דעם קערפער, ווייל עס ענטהאלט די זעהר וויכטיגע פאר דעם געזונט און לעבען—וויטאמינס, די וויכטיגסטע נאהרונגס־שטאף אויף צו האלטען דעם קערפער אין א געזונטען צושטאנד, און פאר־שאפט א גרויסע עקאנאמיע אין דער קערפערס־ענערגי אויסגאבע אין דעם פארדייאונגס־פראצעס, ווייל עס גיט דעם קערפער די מעגליכקייט ארויסצוקריגען און פארצעהרען מעהר נאהרונגס־שטא־פען פון ווייניגער שפייז.

דר. גאוטיער, דער באוואוסטער פראנצויזישער געלעהרטער, אין זיין בוך וועגען דיעטעטעטיקס, שרייבט דאס פאלגענדע: „די וועגעטארישע דיעטע, וועז וויסענשאפטליך צונויפגעשטעלט און גוט געבאלאנסט, האט די גרעסטע מעלות און איז פיעל בעסער פאר דעם מענשען ווי וועלכע אנדערע שפייזען. עס גיט צו דער בלוט די נויטיגע אלקאליניטי און האלט עס אין א געזונטען צו־שטאנד. עס פארגרעסערט די נארמאלע אומבייט און פארקלענערט דעם אינהאלט פון גיפטיגע אפפאל־פראדוקטען און אנדערע טאק־סינס אין דעם קערפער; עס פארהיט פון הויט־קראנקהייט, פאר־הארטעוועטע אדערען, אינערליכע פארשטאפונגען און אנדערע אונ־ארדענונגען. עס איז די ריכטיגע און מעהר פראקטישע דיעטע פאר דעם מענשען און עס דארף אנגענומען ווערען מיט דעם ספעציעלען צוועק אויף צו ערציהען איידעלערע, אינטעליגענטערע, געזונטערע און מעהר טהעטיגע מענשען, איינצעלנע פערזאנען ווי אויך גאנצע נאציאנען.



VII

וועלכע איז די נאַטירליכע שפּייז פאַר דעם מענשען.

די נאַטירליכע שפּייז פאַר אַלע באַשעפענישען זיינען די צו וועלכע די נאַטור האָט זיי צוגעפּאַסט און וועלכע אַפּעלירען צו זייערע געפיהלען און רופען ביי זיי אַרויס אַ געפיהל פון הונגער, אַ פערלאַנג דאָס צו עסען.

אַ קאַרניוואָריאַס — ד. ה. אַ פלייש עסענדע חיה וועט ניט עסען קיין פרוכט אָדער פלאַנצע זאַגאַר ווען זי הונגערט. דיזע שפּייז רופט ביי זיי ניט אַרויס קיין געפיהל פון הונגער אָדער אַ פאַרלאַנג צו עסען, נאָר דער אויסזעהן אָדער גע־רוך פון אַ לעבעדיגע באַשעפעניש, וועלכען זיי קאָנען דערפיהלען פון גאַנץ ווייט, ערוועקט ביי זיי דעם פאַרלאַנג צו עסען און די לוסט צו פאַרצוקען, צו אַרויסזויגען די הייסע בלוט און אַריינ־בייסען טיעף אין די וואַרימע פלייש.

פאַרקעהרט, — אַן העביוואָריאַוס — ד. ה. גראַז און פלאַנ־צען עסענדע חיה וועט ניט עסען קיין פלייש אונטער קיינע אומשטענדען, און קיין לעבעדיגע באַשעפעניש רופט ביי זיי ניט אַרויס קיין הונגער געפיהל אָדער אַ פאַרלאַנג דאָס צו עסען. דער־פאַר פרוכט און פלאַנצע קענען זיי פיהלען פון דער ווייטען, און דער אויסזעהן אַליין רופט ביי זיי אַרויס אַ געפיהל פון הונגער, אַ פאַרלאַנג דאָס צו עסען.

אין דער וועלט פאַמיליע באַלאַנגט דער מענש צו די פרוכט, נים און פלאַנצע עסענדע, און אָבוואָהל ער האָט זיך — פאַר פיעלע יאָהרען אונטער געוויסע היסטאָרישע אומשטענדען — צוגעוואוינט צו פלייש עסען, איז עס אָבער נאָך ביז איצט קעגען זיינע נאַטיר־ליכע געפיהלען.

ווען מיר זעהן אַן אָקס, אַ שעפּעלע אָדער אַ הוהן, רופען זיי ניט אַרויס אונזער אַפּעטיט, אַ שטיקעל רויע פלייש פאַרשאַפט

געזונט און שפּייז

אונז ניט קיין פאַרגעניגען. פאַרקעהרט, עס עקעלט אונז צו קוקען אויף דעם. די מעהרסטע מענשען — מיט מעהר ערדעלערע גע־פיהלען — וועלען עס זאָגאר ניט וועלען אָנריהרען מיט דער האַנט. מען קאָן עס דערלאַנגען צום טיש פאַר די פלייש עסער נאָר דאַן, ווען עס איז פאַרפּאַרעגעלט, פאַרזאַלצען, און פאַרפּראַוועט אַזוי, אַז מען זאָל עס גאָר ניט קענען דערקענען אַז עס איז אַ שטיקעל פלייש פון אַ טויטען קערפּער.

פאַרקעהרט, די פרוכט פון די בוימער און פלאַנצע, ניס, און גאָרטען־גרינס, אַפּעלירען צו אונזערע געפיהלען. מיר האָבען פאַר־געניגען צו קוקען אויף דעם צו פיהלען דעם גערוך, צו פאַרזוכען פון דעם. עס רופט אַרויס אונזער אַפּעטיט, און מיר קאָנען עס עסען אַזוי ווי עס איז. ווייזט עס ניט אַז עס איז די נאַטירליכע שפּייז פאַר דעם מענשען?



VIII

וואָס די וועלט־קריעג האָט אונז געלערנט

וועגען די וועגעטאַרישע דיעטע.

די וועלט־קריעג האט אונז געלערנט פיעלע זאכען, און האט אונז אויך עטוואס געלערנט וועגען וועגעטארישע שפייזען, ווען די פלייש־עסענדע פעלקער פון אייראפא און איבערהויפט די פלייש־ און ווארשט־עסענדע דייטשען האבען ניט געהאט גענוג נאהרונג, זיינען אויסגעגאנגען פון הונגער צוליעב דעם מאנגעל אין פראטעין און פעט־ענטהאלטענדע פלייש אין זייער דיעטע.

ווען דאס אמעריקאנער פאָלק, נאָך דעם אויפרוף פון דעם שפייז־פארוואלטער הערבערט הואווער, — צו שפארען שפייז און היטען עס זאָל ניט געהן אין אפפאל, אום צו העלפען שפייזען די הונגעריגע פעלקער אין איירא פא, — האבען געשפארט די שפייזען, געהיט דעם אפפאל און איבערגעלאזען די בעסטע תבואה, קאר־טאפעל און די קלייען וואס מען זיפט ארויס פון דעם ווייסען ברויט, — אויף צו האדעווען חזירים, אום צו פראדוצירען די נויטיגע פראטעין און פעט־ענטהאלטענדע חזיר־פלייש, — צו דער־האלטען דעם לעבען פון די הונגערענדע פעלקער, האט די קלוגע און פארגעשריטענע מלוכה דענעמארק דורכגעלעבט די גאנצע צייט פון דער וועלט־קריעג און די אלע שווערע און שרעקליכע צייטען וואס די וועלט־קריעג האט געבראכט אויף דער וועלט, און האט ניט נאר ניט געליטען פון אונטערנאהרונג און קראנקהייט — צו־ליעב דעם מאנגעל פון פלייש און פעט אין זייער דיעטע, נאר זיינען נאך ארויס געקומען פון די אלע צרות און שלעק אין א פיעל בעסערען געזונטהייט־צושטאנד, צוליעב דעם וואס זייער קריעגס־שפייז־פארוואלטונג — אונטער דער פיהרערשאפט פון דעם באוואוסטען נאהרונגס־ספעציאליסט דר. הינדהייט — האט זיי גע־שפייזט מיט א וועגעטארישער דיעטע, וועלכע איז באשטאנען פון

געזונט און שפייז

קארטאפעל, גאנצע ווייץ־ברויט, פלוימען־זאפט, א ביסעל מילך, און קלייען, פראסטע קלייען, וועלכע איז א וויכטיגער טהייל פון דעם ווייץ־קערנעל און וועלכע ביי אונז זיפט מען אוים פון אונזער ברויט, און מען גיט עס אפ צו די חזירים.

דיזע איינפאכע אבער געזונטע דיעטע האט זיי ניט נאר געגעבען די מינימום, ד. ה. די קלענסטע מיט וואס מען קען אוים־קומען, — נויטיגע פראטעין און פעט אין זייער דיעטע; צוליעב דעם מאנגעל איז וועלכע די אנדערע פעלקער זיינען אויסגעגאנגען פון הונגער, נאר זיי האבען געהאט וויפיעל מען האט באדארפט אום צו קריגען די פולע נאהרונג פון זייערע איינפאכע, ביליגע און געזונטע שפייזען אויף צו אונטערהאלטען זיי אין א געזונטען צו־שטאנד. ווייל דיזע שפייזען ענטהאלטען — ניט נאר די נויטיגע נאהרונגס־שטאפען, פראטעין און פעט, נאר אויך די זעהר נויטיגע פאר דעם געזונט און וויכטיגע פאר דעם נאהרונגס־פראצעס — מינעראל־זאלצען און וויטאמינס, וועלכע פלייש ענטהאלט ניט, און אהן וועלכע מען קאן ניט זיין פאלקאם געזונט, און וועלכע זיינען וויכטיגער ווי פראטעין און פעט.

צו דער באוואונדערונג פון פיעלע וויסענשאפטסלייטע איבער דער גאנצער וועלט, האט דער געלעהרטער און נאהרונגס־ספעציא־ליסט, דר. הינדהייד, געשפייזט די גאנצע באפעלקערונג פון דענע־מארק מיט אזא וועגעטארישער דיעטע, אין וועלכער קלייען איז אריין אין א גרויסער מאס אלס א הויפט־וויכטיגער נאהרונגס־אר־טיקעל. לויט די גענויע אונטערזוכונגען און פיעלע עקספערימענטען האבען באוויזען, ענטהאלט עס ניט נאר די וויכטיגע מינעראל־זאלצען און וויטאמינס, וועלכע פלייש און ווייסער ברויט ענטהאלט ניט, נאר עס ענטהאלט אין א גרויסער מאס אויך — פראטעין, פיעל מעהר ווי דער ברויט פון ווייסע מעהל ענטהאלט, פון וועלכען עס איז ארויסגענומען געווארען. דורך די פיעלע אויספארשונגען און ביאלאגישע אונטערזוכונגען אין די רעגירונגס אויספארשונגס־לא־באראטאריעם אין דענעמארק איז באוויזען געווארען, דאס די נאה־רונגס־ווערטה פון די קלייען פראטעין איז גלייך צו די נאהרונגס־ווערטה פון ווייסען ברויט מיט אייער, מילך, אדער פלייש. און דערצו ענטהאלט עס נאך אויך א שטארקע אפפיהרונגס־קראפט

געזונט און שפּייז

און לייזט אויף מאַגען־פאַרשטאָפּונג, וועלכע פלייש און ווייסע ברויט פאַראורזאַכען.

דיזע לאַבאָראַטאָרישע אונטערזוכונגען און לעבעדיגע פאַקטען האָבען אומגעוואָרפען די איינגעוואָרצעלטע מיינונג דאָס קלייען האָט ניט קיין נאַהרונגס־ווערטה און קען ניט פאַרדייעט ווערען. די פאַקטען אָבער האָבען דערוויזען גראָדע פאַרקעהרט, אַז עס האָט גראָדע אַ גרויסע נאַהרונגס־ווערטה און דער מענש קען עס פאַר־דייען, אַזוי גוט ווי די טייערע, צו וועלכע מען גיט עס געוויינליך, אַלס אַ גוטע שפּייז.

די וויכטיגע פאַקטען וועגען דער נאַהרונגס־ווערטה פון זאַ־גאַר אַזאַ איינפאַכער וועגעטאַרישער דיעטע און די נאַהרונגס־ווערטה פון קלייען (וועלכע געפינט זיך אין ברויט פון גאַנצע ווייץ, וועלכע האָט די זעלבע נאַהרונגס־ווערטה ווי פלייש און פעט), וועלכע דר. הינדהייט האָט דורכגעפיהרט אין לעבען, שפּיי־זענדיג דאָס דאַנישע פאָלק פאַר אַ לאַנגער צייט, — זיינען אויך באַשטעטיגט געוואָרען דורך די אונטערזוכונגען פון די נאַהרונגס־ספּעציאַליסטען דר. יאָהאַנסאָן פון סטאָקהאָלם און דר. וויעגנער פון צוריך, און איז אויך באַשטעטיגט געוואָרען ביי פּראָפ. מענדעל פון יעיל אוניווערסיטי.

דר. הינדהייט, דורך זיינע פיעלע און וויכטיגע אונטערזו־כונגען אין שפּייז און נאַהרונג דורך די שווערע צייטען פון הונגער און נויט, האָט אויך באַוויזען אַז אַ דיעטע וועלכע ענטהאַלט ווייסע ברויט מיט פּוטער, אַלס אַ הויפּט נאַהרונגס־אַרטיקעל, האָט פאַראורזאַכט קראַנקהייט אין אַ קורצער צייט.

אַרויסגעבענדיג דיזע וויכטיגע פאַקטען צו דער וועלט, האָט דר. הינדהייט געזאָגט: „די באַפעלקערונג פון דענעמאַרק האָט ניט קיין אורזאַכע צו באַדויערען וואָס זיי זיינען געווען אויף דער איינפאַכער וועגעטאַרישער דיעטע פאַר אַזאַ לאַנגע צייט. אויב אַלע ליידענדע פעלקער פון אייראָפּאַ וואָלטען עס געטהאָן, וואָלט ניט געווען קיין הונגער, קראַנקהייטען און ליידען.“



IX

די ווירקונג פון שפייז אויף דער פיזישער און גייסטליכער ענטוויקלונג.

ווען מען קוקט זיך צו צו דער היסטאָריע פון נאַציאָנען, קאָן מען באַמערקען אז די פעלקער וועלכע נאָהרען זיך הויפּטזעכליך אויף זאמען און פלאַנצע, זיינען געזונטער, לעבען לענגער, מעהרען זיך פאַנאַנדער פיעל מעהר און זיינען פיזיש בעסער ענטוויקעלט ווי די וועלכע זיינען הויפּטזעכליך אויף א פלייש דיעטע.

גיבבאָן אין זיין היסטאָרישען בוך „דער אונטערגאַנג און פאַ־לען פון דעם רוימישען קעניגרייך" באַווייזט, אז זייער איבערעסען זיך מיט פלייש און איבערטרינקען זיך מיט ווייין האָט געבראַכט אויף זיי דעם שלעכטען סוף. קאָנאָן פאַעראַר האָט באַוויזען, אז די זעלבע אורזאַכען האָבען געפיהרט צום אַפּגרונד און דעמאָראַלי־זאַציע פון די אַמאָליגע גריכען. דניאל הנביא האָט דערוויזען, דאָס די אַלטע בבל האָט פאַרלוירען איהר מאַכט און גלאַנץ און איז חרוב געוואָרען, ווייל דאָס פאָלק האָט זיך איבערגעגעסען מיט פלייש און איבערגעטרונקען מיט ווייין.

פאַרקעהרט, די פעלקער וועלכע פיהרען אַ איינפאַכען נאַטיר־ליכען לעבען און נאָהרען זיך מיט איינפאַכע וועגעטאַרישע שפּיי־זען, האָבען באַוויזען דורכצוגעהן דורך אַלע היסטאָרישע שוועריג־קייטען, זיינען אויסגעשטאַנען גרויסע צרות און שלעק פאַר טויזענטער יאָהרען און האָבען דערלעבט ביז אין אונזערע צייטען, באַזיצענדיג פיעל קראַפט און יוגענד.

די יאַפּאַנעזער און די כינעזער, לעבענדיג דורכאויס אויף פלאַנצען און רייז, האָבען באַוויזען צו פאַנאַנדערמעהרען זיך אין די הונדערטער מיליאָנען אונטער די ערגסטע עקאָנאָמישע, קלימאַ־טישע און פּאָליטישע אומשטענדען. אין דער זעלבער צייט — איינגע פון די מאָדערנע פעלקער מיט זייער בעסטע (!?) קאָמפּלי־

געזונט און שפּייז

צירטע און ראַפינירטע שפּייזן און טייערסטע וויינען און הויך־ענטוויקעלטען לעבען, קאָנען קוים אונטערהאַלטען זייער נאַציאַנאַלע נשמה און געהען אונטער פון יאָהר צו יאָהר.

דאָס קליינע רייז־עסענדע פאָלק יאַפּאַן האָט באַוויזען וויפיעל יוגענד, קלוגשאַפט, קראַפט און ענערגיע מען קאָן ענטוויקלען פון רייז און פלאַנצען, אריבעריאָגענדיג פאַר עטליכע צעהנדליג יאָהר מיט זייער ענטוויקלונג, וויסענשאַפט און ציוויליזאַציע, די ציוויליזירטע נאַציאָנען, וואָס טהוען עס פאַר הונדערטער יאָהרען לאַנג.

אין דער רוסיש־יאַפּאַנעזישער קריעג האָבען זיי באַוויזען די וואונדער פון זייער וויסענשאַפט און פיזישער שטאַרקייט. זיי האָבען פיעל גרינגער אריבערגעטראָגען קעלט, הונגער און שווערע מאַרשען איבער לאַנגע שטרעקעס און פיעלע אַנדערע שוועריג־קייטען. זיי זיינען געווען פריי פון עפּידעמיעס־קראַנקהייטען און פלעגען זיך גרינגער אויסהיילען פון וואונדען אין די האָספּיטאַלס.

דאָס זעלבע וואָס ווייזט זיך אַרויס אין גאַנצע נאַציאָנען, קאָן מען אויך באַמערקען אין איינצעלנע פּערזאָנען אין די פּיעלערליי אַטלעטישע און קראַפט אונטערזוכונגען, וועלכע זיינען געמאַכט געוואָרען אין פיעלע אוניווערזיטעטען דאָ און אין אויסלאַנד — צוליעב וויסענשאַפטליכע צוועקען — איבער דער ווירקונג פון די פליייש און וועגעטאַרישער דיעטע אויף דער קראַפט, ערטרע־גונג און ענערגיע ענטוויקלונג, האָבען די וועגעטאַרישע שפּייזען געגעבען די בעסערע רעזולטאַטען.

פּראָפ. אירווינג פישער, פון יעיל אוניווערזיטעט, אין זיינע זעהר אינטערעסאַנטע אונטערזוכונגען אין דעם הינזיכט, וועלכע ער האָט געמאַכט פאַר אַ גאַנץ לאַנגער צייט איבער אַ גרופּע סטו־דענטען אין אַן אָפּטהיילונג פון סאָלדאַטען, האָט אויסגעפונען דאָס די וואָס זיינען געווען אויף אַ וועגעטאַרישער דיעטע האָבען באַ־וויזען פיעל מעהר קראַפט און ערטרעגליכקייט אויסצושטעהן שווע־ריגקייטען פאַר אַ לענגערער צייט, ווי די וואָס זיינען געווען אויף אַ פליייש־דיעטע.

אין אַלע פיזישע שטרייטען, וועלכע זיינען געהאַלטען גע־וואָרען דאָ אין לאַנד, ענגלאַנד און אין דייטשלאַנד, האָבען די וועגעטאַריער אימער געהאַט די גרעסטע צאָהל געווינער.

געזונט און שפייז

אין דער טיערען־וועלט קאַנט איהר אויך באמערקען, אז דער עלעפאַנט, דער גרעסטער און קרעפטיגסטער פון אַלע טיערען, דער פערד — דער קרעפטיגער און פלינקסטער, דער קעמעל — וואָס קאָן אויסשטעהן שווערינקייטען מעהר פון אַלע לעבעדיגע באשעפענישען, שעפען זייער קראַפט און וואונדערבארע אייגענשאַפטען פון די גראָז און פלאַנצען, און ניט פון פלייש־שפייזען, ווערענד דער לייב און טיגער, די קרעפטיגסטע פון די פלייש־עסענדע טיערען קאָנען ענטוויקלען זייער קראַפט נאָר פאר א קורצער צייט, אזוי ווי א פלאַם וואָס קאָן לאַנג ניט דויערען, עס גיט א פלאַקער און ווערט פארלאָשען. זיי קאָנען ניט אויסשטעהן קיין שווערינקייטען, אָדער טהאָן שווערע ארבייט, ווי אַן אָקס טהוט, און דער לעבען זייערער איז אויך גאַנץ קורץ. אבוואָהל די פלייש־שפייזען זיינען פאַר זיי נאַטירליך, זייער גאַנצע אַנאַטאָמישע אויפבויאונג און פיזיאָלאָגישע פּראָצעסען אין דעם קערפּער זיינען צוגעפּאַסט צו דיזע שפייז. זיי עסען זייער קרבן פריש פּאַרצוקט: פלייש, בלוט און ביינער אַלעם אינאיינעם, און זיי קריגען ארויס דערפון אַלע נויטיגע פאַר זיי נאַהרונגס־שטאָפען.

מיט דעם מענשען איז עס פיעל אַנדערש. דער מענש איז פון דער נאַטור ניט קיין פלייש־עסענדע באשעפעניש. זיין אַנאַטאָמישע אויפבויאונג איז ניט צוגעפּאַסט צו דיזע שפייזען. ער האָט זיך בלויז אָפּגעלערענט פון אַנדערע באשעפענישען צו עסען פלייש. נאָר ער קאָן עס ניט טהאָן ריכטיג אזוי ווי זיי טהוען עס. איבער־הויפּט דער יעצטיגער ציוויליזירטער מענש. ער קאָן ניט כאַפּען זיין קרבן, איינבייסען דעם האַלז און נאַקען, אויסזויגען די הייסע בלוט, איינגראָבען די ציין טיעף אין די ווארימע צאַפּעלדיגע פלייש, צוברעקלען די ביינער מיט דעם מארך און אראָפּשלונגען אַלעם אינ־איינעם, אום ארויסצוקריגען אַלע נאַהרונגס־שטאָפען פון דיזע שפייז.

ער קאָן נאָר עסען דאָס שטיקעל פלייש ווען יעמאַנד אַנדערש כאַפּט די חיה און שניידט איהר איבער דעם האַלז אום זי זאָל זיך לאָזען צושניידען אויף שטיקלאַך. דורך דעם פּראָצעס פאַר־לירט זיך אינגאַנצען די בלוט, וועלכע ענטהאַלט אַלע נויטיגע מי־נעראַל־זאַלצען און וויטאַמינס, וועלכע די פלייש־געוועבע ענטהאַל־

געזונט און שפּייז

טען ניט, אָדער ענטהאַלטען אין זייער אַ קליינער מאָס, און דאָס שטיקעל פלייש קאָן ער ערשט דאַמאָלס עסען, ווען עס איז שוין האַלב צופוילט און גוט צוגעבראָטען, עס זאָל זיין ווייך גענוג — און פּאַסיג פאַר זיינע שוואַכע און טעמפּע ציין — דאָס צו קייען, און פאַר די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען — עס צו פאַרדייען. די ביי־נער, וועלכע ענטהאַלטען נויטיגע מינעראַל־זאַלצען, קאָן ער ניט איינבייסען, ער קאָן זיי נאָר אָרומלעקען, ווייל זיינע ציין זיינען ניט צוגעפּאַסט אויף צוצוברעקלען ביינער. אויך די מויל־מוסקולען און פאַרדייאונגס־אָרגאַנען זיינען צו שוואַך פאַר דיזען פּראָצעס. און דערפאַר קאָן דער מענש ניט אַרויסקריגען פון פלייש־שפּייזען אַלע נויטיגע פאַר דעם קערפּער נאַהרונגס־שטאָפען, אויסער פּראָ־טעין, וואָס איז די קלענסטע טהייל פון אַלע נאַהרונגס־שטאָפען אין וועלכע דער קערפּער נויטיגט זיך.

און דערפאַר הונגערען די פעלקער וואָס עסען צופיעל פלייש און ראַפינירטע שפּייזען פאַר אַנדערע — נויטיגע פאַר דעם קערפּער — נאַהרונגס־שטאָפען, וועלכע עס פעהלען זיי אויס אין די שפּייזען און אָהן וועלכע דער נאָרמאַלער פּראָצעס פון געזונט און פיזישער ענטוויקלונג קאָן ניט אונטערגעהאַלטען ווערען אויף אַ געוויסער הויכער שטופע.

דאָס איז באַשטעטיגט געוואָרען מיט די זעהר אינטערעסאַנטע רעפּאָרטען וועגען דעם געזונטס־צושטאַנד פון דער באַפעלקערונג פון די פאַראייניגטע שטאַטען, וועלכע זיינען אַרויסגעגעבען גע־וואָרען פון דעם גענעראַל־אַרצט, וועלכער איז פאַרעפענטליכט גע־וואָרען אין דעם אַמעריקאַן זשורנאַל פאַר פּאַבליק געזונטהייט, אין דעצעמבער 1919. דער רעפּאָרט פון דעם פינאַנץ־דעפּאַרטמענט, וועלכער איז פאַרעפענטליכט געוואָרען אין מאַרטש 1918, און דער רעפּאָרט פון דעם מיליטער־דעפּאַרטמענט, וועלכער איז אַרויסגע־געבען געוואָרען אין 1920, וועלכע אילוסטרירען זעהר דייטליך דעם שלעכטען געזונטס־צושטאַנד פון דער באַפעלקערונג פון דער רייכסטער לאַנד אין דער וועלט, וואו מען עסט אויף פלייש און אַנדערע ראַפינירטע שפּייזען מעהר ווי אין אַלע אַנדערע לענדער.

איבערהויפּט איז אינטערעסאַנט דער מיליטארי רעפּאָרט, וועל־כער האָט צו טהאָן הויפּטזעכליך מיט דער יוגענד פון דער גאַנצער

געזונט און שפּייז

באַפעלקערונג און וועלכער גיט אונז די בעסטע און שאַרפסטע אילוסטראַציעס וועגן דעם געזונטס־צושטאַנד אין לאַנד, ווייל די יוגענד איז דאָך דער שפּיגעל פון דער גאַנצער באַפעלקערונג. און נאָך דעם צושטאַנד פון זייער געזונט קאָנען מיר שוין האָבען אַ גוטען באַגריף וועגן דעם אַלגעמיינעם געזונטס־צושטאַנד אין לאַנד.

דער רעפּאָרט האָט צו טהאָן מיט אַריבער 4 מיליאָן רעקרוטען דורך דער צייט פון דער וועלט־קריעג אין עלטער פון 18 ביז 30 יאָהר, אין די בעסטע יאָהרען פון דעם מענשענס לעבען. יעדער איינער פון זיי איז דורכגעגאַנגען פון 4 ביז 12 אונטערזוכונגען, דורך וועלכע עס איז אויסגעפונען געוואָרען דאָס 50% פון זיי זיינען געווען ניט פּאַסיג פאַר מיליטער דיענסט, ווייל זיי זיי־נען געווען פיזיש ניט־ענטוויקעלט און האָבען געליטען פון פילע קראַנקהייטען.

עס איז קיין צווייפעל ניט אַז די אורזאַכע דערפון ליגט אין דער ניט־ריכטיגער, אונגאָרמאַלער נאָהרונג און פיזישער ערציהונג פון קינדהייט אָן, ווייל די קינדהייט איז דאָך די גרונד־לאַגע פון דער יוגענד, ווי די יוגענד איז די גרונד־לאַגע פאַר די עלטערע יאָהרען. מען קאָן ניט ערוואַרטען אַז פון אַ קראַנקען קינד זאָל אויסוואַקסען אַ געזונטער יונגערמאַן, און אַז מיט דער ערציהונג און נאָהרונג פון די קינדער איז עפּעס ניט ריכטיג, באַווייזען אונז די סטאַטיסטיקס פון די אונטערזוכונגען פון די שוהל־קינדער אין לאַנד, וועלכע ברייגנען אַרויס פאָלגענדע פאַקטען:

פון די אונטערגעזוכטע 30,000 שוהל־קינדער אין סאַן־פראַנ־ציסקאָ, קאַליפאָרניא, זיינען געפונען געוואָרען 28% פיזיש ניט־ענטוויקעלט און אונטער נאָרמאַלער וואָג; 91% האָבען געהאַט צופוילטע ציין; 21% האָבען געליטען פון פאַרגרעסערטע טאַנ־סילס; 25% פון אַדענאָידס, און 7% פון בלוט־אָרמוט. אַ גרויסע צאָהל פון די קינדער האָבען געהאַט עטליכע פון אָט די קראַנק־הייטען.

אינטערעסאַנט איז דער פאַקט, דאָס אַ גרויסע צאָהל פון די קינדער האָבען באַלאַנגט צו דעם פאַרמעגליכען קלאַס, וועלכע האָבען אָם מיינסטען געליטען פון אונטערנאָהרונג. אַלס אַ רעזולטאַט פון

געזונט און שפּייז

דעם וואָס זייערע פאַרמעגליכע עלטערען מאַכען זיי עסען די „בעס־טע" ווייסע ברויט, די „בעסטע" ווייסע רייז, ווייסע צוקער, פיש, פלייש, קאַווע און קאַקאַ, מאַראַזענע און קאָנפעקטען, און אַנ־דערע אויפרייצענדע און הויך־קאָנצענטרירטע שפּייזען, וועלכע ענטהאַלטען ניט די נויטיגע מינעראַל־זאַלצען און וויטאַמינס, וועלכע זיינען נויטיג פאַר נאָרמאַלער, געזונטער נאַהרונג און פיזישער ענטוויקלונג. דאָס איז אין אַ לאַנד וואו פרישע פרוכט און גאָרטען־גרינס, די הויפּט נויטיגע שפּייז פאַר קינדער, קאָן מען קריגען פריש אַלע טאָג אין יאָהר.

דר. קלאַרק, פון דעם געזונטהייטס־דעפּאַרטמענט אין וואַשינג־טאָן, האָט אונטערזוכט פיעלע שוהל־קינדער אין אַלע טהיילען פון לאַנד און האָט אויסגעפונען דאָס 90 פּראָצענט פון זיי האָבען צופוילטע צייהן. עס איז גאַנץ נאַטירליך דאָס זיי ליידען אויך פון אַלע אַנדערע קראַנקהייטען, וועלכע געהען צוזאַמען מיט דער ציינער־צושטערונג. דיזער צושטאַנד איז אַ רעזולטאַט פון דעם שלעכטען און אַפּגעשוואַכטען צושטאַנד פון דעם קערפּער, וואָס עס ווערט פאַראורזאַכט פון שלעכטער נאַהרונג, און ניט ריכטיגער פלייש־דיעטע.

פיעלע קינדער וואָס זיינען שוואַך און ניט גוט ענטוויקעלט און שטעהען אָפּ אין שוהלע אין זייער לעהרע און אין אַלגעמיינעם לעבען האָבען עס צו פאַרדאַנקען הויפּטזעכליך זייערע אונוויסענדע עלטערען, וועלכע ערציהען זיי אויף ניט ריכטיגע, ניט נאַטירליכע שפּייזען פון די ערשטע טעג פון זייער עקזיסטענץ — איידער און נאָך דעם געבורט. די שלעכטע — ראַפינירטע — אויפרייצענדע פלייש־שפּייזען פון זייערע מוטערס, וועלכע געבען זיי ניט די נוי־טיגע געזונטע נאַהרונגס־שטאָפען; די מינעראַל־זאַלצען און וויטאַ־מינס, וועלכע קומען פון פרישע פרוכט און גאָרטען־גרינס, אַלס אַ גרונד־לאַגע פאַר זייער נאָרמאַלער פיזישער ענטוויקלונג. אין די מעהרסטע פעלע ווערען זיי געבוירען אויף דער וועלט, און הויבען אָן דעם שווערען קאַמפּף פאַר זייער עקזיסטענץ — שוואַכינקע, ניט ענטוויקעלטע, און אָפטמאָל האָבען זיי ניט גענוג שפּייז מיט וואָס צו אונטערהאַלטען די קרעפטען אין זייער ווייטערדיגער ענט־וויקלונג, צוליעב דעם וואָס די מוטערס מילך, איבער דער זעלבער

געזונט און שפּייז

איבען־דערמאַנטער אורזאַכע, ענטהאַלט ניט די נויטיגע נאַהרונגס־שטאָפען פאַר זייער געזונטער, נאָרמאַלער ענטוויקלונג.

דערצו הויבט מען זיי אַן געבען קאַשקע און צוקערלעקאַך (צוויבאַק) איידער זיי קענען עס פאַרדייען. הוהן־זופּ און פלייש — באַלד ווי זיי קאָנען נאָר עסען, און אַלע אַנדערע אויפרייצענדע און אומגעזונטע שפּייזען וואָס זייערע עלטערען האָבען ליעב, און דערצו וואָס מעהר פון די שמוציגע, אומגעזונטע זיסקייטען, און גאַרניט אָדער זעהר ווייניג פון די נאַטירליכע און געזונטע, זיסע פרוכט און גאָרטען־גרינסען, וואָס זיינען דער הויפּט־קוואַל פון די זעהר נויטיגע — פאַר די וואַקסענדע קינדער — נאַהרונגס־שטאָפען.

איבער דעם ליידען זיי פון אונטערנאַהרונג און אונטערענט־וויקלונג פון די ערשטע טעג פון זייער עקזיסטענץ, וואָס עס שוואַכט אָפּ זייער ווידערשטאַנד און שאַפט אַ פּאַסיגען באָדען פאַר די אַלע קראַנקהייטען, וועלכע זיינען נאָר צוגעפּאַסט פאַר קינדער.

אין איבערראַשענדער קאָנטראַסט צו דעם יעצטיגען געזונטס־צושטאַנד און ענטוויקעלטע צייהן־קראַנקהייטען ביי די ציוויליזיר־טע מענשען — פון קינדהייט אָן, — איז דער צושטאַנד פון די צייהן ביי די ניט־ציוויליזירטע פעלקער, וואָס עס באַווייזט אויך זייער אַלגעמיינעם צושטאַנד, באַווייזען די אויסגעשטעלטע אין דעם נאַציאָנאַלען מוזעאום אין וואַשינגטאָן אַרום 400 שאַרבענס פון אינדיאַנער, פון אַלערליי שטאַמען (טרייבס), פון אַלע צייטען ביז אין דער טיעפער עלטער, וועלכע מען האָט אויסגעגראָבען אין אַלערליי טהיילען פון לאַנד, וועלכע ווייזען ניט קיינע צייכענס פון צייהן־קראַנקהייטען, און אָבוואָהל די זעהר אָראָפּגעגעסענע צייהן ווייזען, אַז זיי האָבען געלעבט ביז אין טיעפען עלטער, האָבען זיי אַלע זעהר גוט ענטוויקעלטע שטאַרקע צייהן, ווייל זיי האָבען גע־לעבט אַ געזונטען, נאַטירליכען לעבען און געגעסען נאַטירליכע, געזונטע שפּייזען.

אום צו האָבען אַ באַגריף וויפיעל געלט מען גיט אויס דאָ, אין די פאַראייניגטע שטאַאַטען, אויף אומגעזונטע שפּייזען, גע־טראַנקען און אַנדערע אומגעזונטע אַרטיקלען וואָס צושטערען דעם

געזונט און שפייז

געזונט, זיינען זעהר אינטערעסאנט די פאלגענדע סטאטיסטישע פאקטען פון דעם יאהרליכען רעפארט פון דעם דעפארטמענט פון קאמערץ, וועלכע באווייזען דאס אויף עסענווארג גיט מען אויס יעהרליך ארום $7,000,000,000, פון וועלכע:

		ארום
אויף פלייש-שפייזען	$2,800,000,000	47%
" אייער	400,000,000	6%
" מילך	500,000,000	7%
" קעז	50,000,000	¾%
" פוטער און אנדער פעט	500,000,000	7%
" תבואות (זאמען)	1,000,000,000	14%
" צוקער, מאלעסעס און אנדערע זיס-קייטען	500,000,000	7%
" גארטען-גרינס, הויפטזעכליך פרע-זערווירטע	500,000,000	7%
" פרוכט, הויפטזעכליך פרעזערווירטע	300,000,000	4%
" ניס	50,000,000	¾%
" אנדערע שפייזען — ספייסעס און פריפראוועס אלערליי	400,000,000	6%

אויסער דעם גיט מען נאך אויס:

אויף טהעע, קאווע און קאקא	750,000,000
" אייז קרים (מאראזענע און אנדערע זיסקייטען)	500,000,000
" קיי-גומי (טשואינג-גאם)	50,000,000
" שמעק-טאבאק	800,000,000
" פאפיראסען	600,000,000
" סיגארם	50,000,000

וויפיעל מען גיט אויס אויף שנאפס, וויין און ביער, האבען מיר ניט קיין דאטא, ווייל עס איז דאך פארווערט צו טרינקען דא אין לאנד, נאר אורטהיילענדיג נאך די טהייערע דימאנטען, אויטא-מאבילען און אנדערע לוקסוסען, וואס די שנאפס-פארקויפער ער-

לויבען זיך, דאַרף מען פאַרשטעהן, אַז עס איז מעהר ווי מען גיט אויס אויף טאַבאַק און סיגאַרען.

פון די אינטערעסאַנטע פאַקטען קאַנט איהר זעהן, אַז אויף שמעק־טאַבאַק, „וואָס איז ניט ווערטה קיין שמעק טאַבאַק", גיט מען אויס מעהר געלט ווי אויף פרוכט מיט גאַרטען־גרינסביידע צוזאַמען, און די ביסעל וואָס מען קויפט יאָ, וואָס איז בלויז 11% פון דער גאַנצער אויסגאַבע אויף עסען, — זיינען מעהרסטענטהייל קאַנסערווירטע (געקענטע), וועלכע מען גרייט צו מיט אַזעלכע פּרעזערוואַטיוועו, וואָס זיינען אַבסאָלוט שעדליך פאַר דעם געזונט.

אויף טהעע, קאַווע, קאַקאָ גיט מען אויס 1½ מאָל אַזוי פיעל ווי אויף מילך, אויף רויכערען און שמעק־טאַבאַק — 1½ מאָל מעהר ווי אויף ברויט, וועלכען מען עסט הויפּטזעכליך אין אַזאַ ניט־נאַטירליכען צושטאַנד, באַרויבט פון אַלע וויכטיגע נאַהרונגס־ענטהאַלטענדע און האַרטע טהיילען פון דעם קערנעל (קלייען) און איבערלאַזענדיג אַליין די ווייסע מעהל, — אַז ער ברייננגט מעהר שאַדען ווי גוט. קיי־גאַם (טשואינג־גאַם) קייט מען אַן פאַר מעהר געלט ווי מען גיט אויס אויף קעז. און אויף אייז־קרים (מאַראַזענע) און אַנדערע אומגעזונטע זיסקייטען, וועלכע ווערען געמאַכט פון די ביליגסטע און אומגעזונטסטע שטאָפען — גיט מען אויס צוויי מאָל אַזוי פיעל ווי אויף די נאַטירליכע, געזונטע זיסע פרוכט, וועלכע ענטהאַלטען אַלע נויטיגע מינעראַל־זאַלצען און וויטאַמינס און זיינען זעהר אַ נויטיגע נאַהרונגס־שטאָף פאַר קינדער און ערוואַקסענע.

נאָר די הויפּט־וויכטיגקייט איז, — דאָס אויף פלייש־שפּייזען גיט מען אויס אַרום האַלב פון דער גאַנצער אויסגאַבע ווי פאַר אַלע שפּייזען צוזאַמען גענומען.

איז שוין אַ וואונדער דאָס דעם מענשענס לעבען האָט זיך פאַרקירצט אַזוי פיעל, און דאָס קינדער דערלעבען ניט אויסוואַקסען, און פון די וואָס וואַקסען יאָ אויס, זיינען האַלב אָהן ציינער, אָהן ביינער און אָהן אַ לעבעדיגען גליעד, ניט גענוג ענטוויקעלט פיזיש און גייסטיג און טויגען אין אַלגעמיין ניט אויף דער ליכטיגער וועלט, ווי עס איז באַוויזען געוואָרען מיט די סטאַטיסטישע פאַקטען פון דעם אויבען־דערמאַנטען רעפּאָרט.

ווען מענשען וואָלטען לעבען אַ נאַטירליכען לעבען, און עסען

געזונט און שפּייז

די נאַטירלעכע, איינפאַכע, ניט־אויפּרייצענדע, געזונטע שפּייזן — ווי גאַרטען־גרינס, ניס, פּרוכט און זאַמען, וועלכע ענטהאַלטען אַלע נויטיגע נאַהרונגס־שטאָפען פאַר דעם מענשענס נאַהרונג און גע־זונט־ענטוויקלונג, וואָלט עס געקאָסט האַלב פון די גרויסע סומען, וועלכע מען גיט אויס יעהרליך אויף די אומגעזונטע שפּייזען און שעדליכע לוקסוסען.

מען וואָלט ניט געדאַרפט אַזוי שווער אַרבייטען און פּטר׳ן דאָס געזונט. מען וואָלט אַליין זיין געזונט און מען וואָלט געהאַט געזונטע גוט־ענטוויקעלטע קינדער, — מיט שטאַרקע ציינער און געזונטע קערפּערס, פול מיט לעבענסקראַפט, אום צו האָבען אַ נאַ־טירליכען ווידערשטאַנד געגען אַלע קראַנקהייטען, אנשטאט די נויט־ווענדיגקייט צו פאַרגיפטיגען זייערע איידעלע ניט־ענטוויקעלטע קערפּערלאַך — מיט אַלערליי וואַקסינס און סערומס, אום צו פאַרהיטען זיי פון אייניגע קראַנקהייטען, מיט וועלכע מען גרייט זיי צו צו אַנדערע קראַנקהייטען אביסעל שפּעטער אין לעבען.

מען וואָלט פאַרשפּאַרט אויסצוגעבען אַזוי פיעל געלט אויף דאָקטוירים, מעדיצין און אָפּעראַציעס און די מענשהייט וואָלט געהאַט גענוג לעבענס־קראַפט אויף צו לעבען ביז אין טיעפען על־טער, אַזוי ווי זייערע ווייטע אור־אור־עלטערען, וועלכע האָבען גע־לעבט הונדערטער יאָהרען און זיינען געווען געזונט און יונג אין זייער עלטער, ניט דאַרפענדיג אָנקומען צו קיינע מאַנקי־גלאַנדס (מאַלפּע־דריזען), וואָלטען געהאַט נחת פון זייער אור־אור־אייניק־לאַך און וואָלטען שטאַרבען מיט אַ נאַטירליכען טויט אין טיעפען עלטער, און ניט אונטער אַ דאָקטאָרס מעסער, — אין די יונגע יאָהרען, פון אַן אָפּעראַציע אויף קאַנסער (ראַק), אָדער אַנדערע, אין דער זעלבער מאָס, ניט אַנגענעהמע קראַנקהייטען.



געזונט און שפּייז

X

די עקאָנאָמישע פראַגע פון דעם נאַהרונגס־פּראָצעס.

נעהמענדיג אין אנבעטראַכט אַלע וויכטיגע פאַקטען וועגען דעם מענשענס נאַהרונג, איז ניט ווייניגער וויכטיג אויך די עקאָנאָמישע זייט פון דער וויכטיגער נאַהרונגס־פראַגע. אין אונזערע צייטען — ווען די לעבענס־מיטלען ווערען אַלץ טייערער, און די לעבענס־פאָדערונגען אַלץ גרעסער, און עס ווערט אַלץ שווערער אויפצוהאַלטען דעם עקזיסטענץ, ווען געזונט ווערט אַלץ ווייניגער און די אויסגאַבע אויף דאָקטוירים אַלץ גרעסער, און געלט־פאַרדיענען אַלץ שווערער, איז עס ווערטה צו געבען מעהר אויפמערקזאַמקייט אויך אויף דער עקאָנאָמישער זייט פון דער וויכטיגער נאַהרונגס־פראַגע, אום צו זעהן דאָס די שפּייזען זאָלען זיין ניט נאָר גוטע, די דיעטע א ריכטיגע און א געזונטע, אום אויפצוהאַלטען דעם קערפּער אין א געזונטען צושטאַנד, מען זאָל פאַרשפּאָרען דאָקטוירים און מעדיצין, נאָר זאָלען אויך זיין ביליג, צו דער זעלבער צייט.

די פלייש־דיעטע איז ניט נאָר שעדליך פאַר דעם געזונט, נאָר אויך אומגעזונט פאַר דער קעשענע, ווייל די נאַהרונגס־ווערטה פון פלייש־שפּייזען איז פיעל קלענער ווי מען איז געוואוינט צו דיינקען, עס ענטהאַלט בלויז די נאַהרונגס־שטאָפען, וועלכע דער מענש דאַרף האָבען, אם ווייניגסטען, און דאָס איז פּראָטעין. די אַנדערע נאַהרונגס־שטאָפען ענטהאַלט עס אין א זעהר קליינער מאָס — אָדער גאָרניט. און די פּרייז דערפון איז גאַנץ הויך.

א פונט פלייש וואָס קאָסט 35 סענט, ענטהאַלט 72% וואַסער, און נאָך זעהר שמוציגע וואַסער, וועלכע ענטהאַלט אין זיך אַלע אָפּפאַל־פּראָדוקטען פון דעם לעבענס־פּראָצעס, וועלכע ביי דער לעבעדיגער קוה האָט באַדאַרפט ארויסגעפיהרט ווערען אַלס יורין, און גאַנץ אָפט אויך א היבש ביסעל פּראָדוקטען פון דעם

געזונט און שפייז

פראצעס פון פאנאנדערפאל און צושטערונג ווען די פלייש ליגט פאר א צייט. אראפנעמענדיג די ביינער, אדערען און אנדערע טהיילען, וועלכע מען קאן ניט עסען, — בלייבט אינגאנצען בלויז ארום 3 אונצען נאהרונגס־שטאף, וועלכע וועט קאסטען 10½ סענט איין אונץ.

א הוהן וואס וועגט 3 פונט, ארויסנעמענדיג די ביינער, וועט בלייבען נאר 18 אונצען פלייש וואס מען קאן עסען, און אזוי ווי די פלייש ענטהאלט אויך 72% די זעלבע שמוציגע וואסער, וועט בלייבען אינגאנצען ארום 5 אונצען נאהרונגס־שטאף, וואס וועט קאסטען 25 סענט איין אונץ.

פיש ענטהאלט ארום 91% וואסער, און אראפנעהמענדיג די שאלאכץ, ביינער און שמוץ וועט בלייבען ארום 1½ אונצעס נאהרונגס־שטאף, וואס וועט קאסטען ארום 20 סענט אן אונץ.

די נויטיגע נאהרונגס־שטאף וויפיעל א מענש פון מיטעל־וואוקס — וואס וועגט אדום 150 פונט, און טהוט א מיטעל־שווערע ארבייט — נאכ פראפ. טשיטענדען און פישער, דארף האבען ארום 2,250 קאלארים א טאג, וועלכע דארף באשטעהן פון 56 גראם פראטעין, ד. ה. 10% פון אלע אנדערע נאהרונגס־שטאפען, וועלכע האט די ווערטה פון 225 קאלארים, 25% — 560 קאלארים פעט און 65% — 1465 קאלארים קארבאהידרייטס, ד. ה. קראכמאלס און צוקערס צוזאמען מיט די נויטיגע מינעראל־זאלצען און וויטאמינס.

דיזע קוואנטיטי פראטעין, וואס איז די הויפט נאהרונגס־שטאף פון פלייש, קאן מען ארויסקריגען פון די פאלגענדע שפייזען, וועלכע זיינען פארגעבראכט געווארען אין דער פאלגענדער טאבעלע אין פארגלייך איינע צו די אנדערע, מיט זייער נאהרונגס־ווערטה און קאלארים.

א מענש וואס טהוט ניט קיין פיזיש־שווערע ארבייט דארף האבען האלב פון דעם פראטעין וואס א שווערער ארבייטער דארף.

פערגלייכונגס טאַבעלע נומער 1.

פרייז א פונט	פיעל אונצעס	שפייזן וואָס וועלען געבען 56 גראַם פראָטעין	קאלאריס: פראָטעין	קאלאריס: פעט	קאלאריס: קארבאָ־הידרייטס	טאָטאל קאלאריס	קאָסט
35	10	גוטע פלייש — — — — — — — —	225.0	135.0	4.8	365.0	22
40	10	הוהן פלייש אָהן די ביינער — — —	225.0	122.0	8.0	355.0	70
35	10	פיש — — — — — — — — — — —	216.0	21.0	0.0	237.0	22
דאָז. 60	16	אייער (⅔ דאָזען) — — — — —	225.0	585.0	10.0	820.0	45
20	10	פרישע קעז — — — — — — — —	225.0	124.0	51.0	400.0	12
45	7	האָלענדער קעז — — — — — — —	225.0	567.0	12.6	804.6	20
40	6	פיגנאליא ניס — — — — — — —	225.0	780.0	51.0	1056.0	15
30	7	פינאַט (פיסטאַשקעס) פוטער — —	225.0	878.0	143.5	1247.0	12
25	6	סאי בעבלאָך — — — — — — —	225.0	271.8	242.4	739.2	10
15	8	בעבלאָך — — — — — — — —	225.0	34.4	470.4	729.8	8

פון דיזער טאבעלע קאנט איהר דייטליך זעהן, אז די אלע שפייזען ענטהאלטען די נויטיגע קוואנטיטי פראטעין, וואס האט די נאה־רונגס־ווערטה פון 225 קאלארים. נאר אין דעם אינהאלט פון אלע אנדערע נויטיגע נאהרונגס־שטאפען אין די שפייזען. זייער קא־לאריק־ווערטה און פרייזען, איז זעהר א גרויסער אונטערשיעד, וועלכער ווייזט ניט אז פלייש־שפייזען זאלען זיין די בעסטע און נאהרונגס־ווערטה, און די ביליגסטע אין פרייז.

פראטעין איז די טייערסטע פון אלע נאהרונגס־שטאפען אין דעם מענשענס נאהרונג. אויב מען זוכט עס אין פלייש, איבערהויפט אין די ביליגע פליישען.

פרישער קעז, זאגאר פון אונטערשטע מילך (וועלכען מען קאן זעהר גרינג מאכען אין דער היים), איז די ביליגסטע שפייז אויף צו פארזארגען דעם מענשען מיט די נויטיגע פראטעין אין א לייכט פארדייענדער פארמע, וועלכע מען קאן געברויכען אין זעהר פיעלע געשמאקע געריכטען.

נאך די אונטערזוכונגען פון דעם געזונדהייטס־דעפארטמענט פון לאס אנדזשעלעס, קאליפארניא, וועלכע זיי האבען פארעפענט־ליכט אין יוני 1917, איז באוויזען געווארען אז: 1 פונט פרישע קעז, האט די נאהרונגס־ווערטה גלייך צו 1¼ פונט גוטע פלייש; 1⅓ פונט שעפסענע אדער קאלב־בלייש; 1½ פונט הוהן און 1½ פונט חזיר־פלייש, און עס קאסט אינגאנצען 12—15 סענט א פונט.

ווען איהר נעמט פלייש אין פארגלייך צו פלאנצען, — האבען ניס און סאי־בעבלאך פיעל מעהר פראטעין ווי פלייש; בעבלאך, ארבעס, לינזען און פינאטס (פיסטאשקעס), ענטהאלטען עס אויך אין א פיעל גרעסערער מאס ווי פלייש, און דערצו ענטהאלטען זיי אין א גאנץ גרויסער מאס אויך אנדערע נויטיגע נאהרונגס־שטאפען, וועלכע פלייש ענטהאלט ניט, אדער ענטהאלט זעהר ווייניג.

די פראדוקציע פון פלייש, די פאנאנדערפיהרונג פון די טהירע און פויגלעך אלס א שפייז פאר דעם מענשען, איז זעהר קאסטבאר.

די אלע קאסטען אויף צו אויסהאדעווען, אויספיטערען און פעט מאכען די גרויסע הערדעס, ווען מען זאל עס איבערטראגען אויף דער פראדוקציע פון נאטירליכע פאר דעם מענשען עסענווארג, ווי פרוכט, ניס, תבואות און אנדערע פלאנצען, וואלט מען געקאנט

געזונט און שפייז

אנפילען די וועלט מיט גוטע געזונטע נאהרונגס־שטאפען פאר האלב פרייז און האבען אלע נויטיגע נאהרונגס־מיטלען פון דער ערשטער האנט, ווי עס קומט פון דער נאטור, און ניט פון דער אנדערער האנט, — איבערגעארבייט אין דעם קערפער פון די טהירע.

עס איז גאנץ קלאהר און דייטליך פאר יעדען איינעם, זאגאר ווער עס האט ניט קיין באגריף וועגען אנאטאמיע און פיזיאלאגיע, דאס די טיערען האבען די זעלבע קערפער־פונקציאנען און די זעלבע נאהרונגס־באדערפעניש ווי דער מענש זעלבסט. זיי דארפען די זעלבע נאהרונגס־שטאפען ווי דער מענש, אום צו פראדוצירען בלוט, פלייש אוןביינער. זיי דארפען: פראטעין, צוליעב פלייש און מאסקלען אויפבויאונג; מינעראל־זאלצען און וויטאמינס, צוליעב בלוט־ענטוויקלען און ביינער; פעט און קארבאהיידרייטס, ד. ה. קראכמאל און צוקערס, צוליעב ווארימקייט און ענערגיע־ענט־וויקלונג.

די גרעסטע טהייל פון דיזע ווערטהפולע רייכע נאהרונגס־שטאפען ווערט פון זיי פארנוצט פאר זייער אייגענעם געברויך און באדערפעניש, און נאר א קליינע טהייל ווערט אויסגענוצט אויף צו פראדוצירען די שמוציגע שטיקעל פלייש, וועלכע איהר עסט, און וועלכע ענטהאלט נאר א קליינע טהייל פון די נאהרונגס־שטאפען, וועלכע די טיער האט אויפגעגעסען אום צו פראדוצירען דעם ביסעל פראטעין, וועלכען איהר קריגט פון דער אנדערער האנט, איבערגעארבייט אין דעם קערפער פון דער טיער, און פאר־שמוצט מיט דעם אפפאל פון דעם לעבענס־פראצעס פון איהר קער־פער, און גאנץ אפט אויך מיט די געפעהרליכע פראדוקטען פון איהר קראנקהייט.

דר. פראנסיס ניומאן, פראפעסאר פון לאנדאנער אוניווער־זיטעט, אין זיינע אונטערזוכונגען דערוויזט, ווען מען זאל נאר האלב פון די לאנקעס וואס מען האלט צוליעב פאשע פאר די טהירע וועלכע מען פיהרט פאנאנדער צוליעב פלייש, אין דעם ענגלישען קעניגרייך, פארזייען מיט ווייץ, וואלט עס קאנען געבען גענוג שפייז פאר 40 מיליאן מענשען.

דר. קעללאג, אטטא קארק, און הומבאלד, באוואוסטע אויטא־

געזונט און שפּייז

ריטעטען אין דער נאַהרונגס־פראַגע, דערוויזען, דאָס אַ גוט־באַ־
אַרבייטעטע שטיק לאַנד פאַרזעצט מיט פרוכט־בוימער, קאָן שפּייזען
צוואַנציג מאָל מעהר מענשען מיט די פרוכט פון די בוימער, איידער
מיט די פלייש פון די טיערען וואָס קאָנען זיך אויספּיטערען אויף
די גראָז און פלאַנצען פון דער זעלבער לאַנד. און ווי איהר ווייסט,
מוז מען דאָך זיי געבען נאָך אַנדערע שפּייזען אויך.

ווען מען זאָל פאַרפלאַנצען ניס־בוימער פון ביידע זייטען פון
אַלע וועגען אין די פאַראייניגטע שטאַטען, וואָלט די גאַנצע מענש־
הייט קאָנען דורכלעבען אויף זייער פרוכט.

פון דעם פאָלגענדען, זעהר אינטערעסאַנטען אַנאַליזיס אין
פאַרגלייך מיט דעם אינהאַלט פון די נאַהרונגס־ווערטה פון אַזעלכע
צוויי ניט קיין גלייכע שפּייזען, ווי פיש, וועלכע מען האַלט פאַר
אַ זעהר נאַרהאַפטע שפּייז, און איין פרישען עפּעל, וועלכען מען
האַלט בלויז אַלס אַ נאַש, אַ פאַרבייסען און פון וועלכע קיינער
וואָלט ניט געדיינקט מאַכען איין מאָלצייט, — קאָנט איהר זעהן
דאָס :

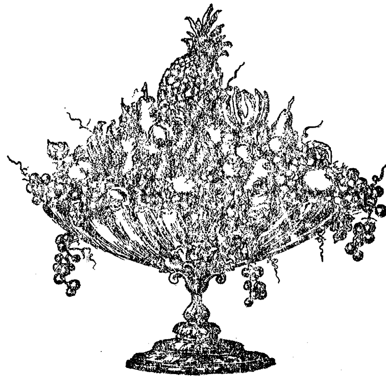
	וואַסער %	פּראַ־טעין	פעט	קאַרבאָ־הידרייטס	מינע־ראַל זאַל־צען	טאָטאַל קאַלאָ־ריס
1 פונט פיש ענטהאַלט	80.0	18.0	0.8	0.00	1.2	379.2
1 פונט עפּעל ענטהאַלט	82.0	0.5	0.5	14.1	3.0	390.0
½ אונץ פּיגנאָליין ניס	6.2	48.2	48.2	7.9	3.8	

פיש ענטהאַלט 80.0 טהיילען שמוציגע וואַסער און בלויז נאָר
20.0 טהיילען נאַהרונגס־שטאָף, וועהרענד עפּעל ענטהאַלטען 82.0
טהיילען די ריינסטע אין דער וועלט, און די געזונטסטע פאַר דעם
קערפּער זאַפט, און אַבוואָהל עס ענטהאַלט ווייניגער פּראָטעין ווי
פיש, וועלכע מען קאָן פאַרפילען מיט עטליכע ניס, וועלכע ענט־
האַלטען עס איז אין אַ גרויסער מאָס, ענטהאַלט עס מעהר פון 14.0
טהיילען קאַרבאָהיידרייטס, די קראַפט־ און וואַרימקייט־געבענדע

געזונט און שפּייז

נאַהרונגס־שטאָף, וועלכע פיש ענטהאַלט גאַרניט, און די נאַהרונגס־ווערטה אין קאַלאָריס פון 1 פונט עפּעל און ½ אונץ נים איז מיט 11 קאַלאָרים מעהר ווי פון פיש, און ווי איהר ווייסט, איז עפּעל פיעל בעסער פאַר דעם געזונט און פיעל גרינגער צו פאַרדייען ווי פיש. דער שפּרוכוואָרט זאָגט: „איין עפּעל א טאָג פאַרשפּאָרט א דאָקטאָר און זאָרג."

פון דער פאָלגענדער טאַבעלע (נומער 2) קאָנט איהר זעהן דעם אינהאַלט פון די נאַהרונגס־שטאָפען און די הויפּט־שפּייזען אין פאַרגלייך איינער מיט די אַנדערע, וויפיעל מען דאַרף אויף צו האָבען דעם מ א ק ס י מ ו ם פ ר אָ ט ע י ן פאַר שווערע פיזישע אַרבייט פאַר'ן טעגליכען געברויך און זייער נאַהרונגס־ווערטה אין קאַלאָרים. (פאַר א מענש וואָס טהוט ניט קיין שווערע פיזישע אַרבייט איז 25 גראַם פּראָטעין א טאָג גענוג אין זיין נאָרמאַלער דיעטע.)



טאַבעלע נומער 2.

דער אינהאַלט פון נאַהרונגס-שטאָפען אין די הויבט שפּייזען אין פערגלייך איינע מיט די אַנדערע, און פיעל מען דאַרף פון די שפּייזען אום צו אַרויסקריגען דעם מאַקסימום פּראָטעין פאַר דעם טעגליכען געברויך.

די שפּייזען	די כעמישע צוזאַמענשטעלונג און נאַהרונגסווערטה, פער הונדערט %					[illegible] אום 13 אויגוס. [illegible] 2 אונצ. [illegible] אויסגערעכנט	אין 1 אונץ			[illegible] קאַלאָריס [illegible]
	וואַסער	פּראָטעין	פעט	קאַרבאָ־הידרייט	מינעראַל זאַלצען		פּראָטעין קאַלאָריס	פעט קאַלאָריס	קאַרבאָ־הידריט קאַלאָריס	
ברויט:										
שוואַרצער פּאָמפּערניקעל (ריי)	42.20	4.20	9.70	43.30	1.35	21 אונ.	10.5	1.6	62.1	1512.
גאַנצע ווייץ־מעהל (האָל־וויט)	35.70	8.90	1.80	52.10	1.50	20 "	11.3	2.4	58.	1560.
ווייסער — — — — — —	35.30	7.30	1.30	55.00	1.10	21 "	9.3	3.7	63.4	1604.
גערשטען גאַנצע — — — —	13.80	11.10	2.20	64.90	2.70	18 "	13.3	6.0	78.0	1733.
האַבער מעהל (אוטמיעל) —	7.30	16.05	7.20	67.50	1.95	19 "	19.20	19.4	81.	2203.
האַבערנע גרייפּלאַך — — —	7.70	16.70	7.30	66.20	2.10	14 "	19.0	19.0	80.	2105.
רייז גאַנצע (טונקעלע) — —	13.10	7.85	0.88	76.50	1.00	25 "	9.36	2.28	91.8	2586.
ווייץ גאַנצע — — — — — —	13.40	13.60	1.90	69.10	2.00	20 "	16.32	5.13	82.9	2286.
קלייען ווייצענע — — — —	12.40	16.60	3.50	62.10	4.85	17 "	19.9	9.45	74.5	1764.
בעבלאַך טרוקענע — — —	14.76	24.30	1.60	49.00	3.26	8 "	29.1	4.3	58.8	737.
לינזען (לענטילס) — — —	12.35	25.70	1.90	53.30	3.04	8 "	30.8	5.13	63.9	798.
אַרבעס טרוקענע — — — —	15.00	22.85	1.80	52.40	2.85	9 "	27.3	4.8	62.8	854.
סאָי בעבלאַך (סאָי ביענס) —	10.75	34.00	16.80	33.70	4.75	6 "	40.8	45.3	40.4	759.
ניס:										
בראַזיל — — — — — — —	4.70	17.40	65.00	5.70	3.30	11 "	19.8	178.1	8.2	2266.

פוטער־נים (באַטער נאַטס)	4.50	27.90	61.20	3.40	3.00	״ 7	34.2	124.	20.0	**1246.**
קאשטאַנעס (טשעסנאַטס)	5.90	10.70	7.00	74.20	2.20	״ 20	12.8	18.9	89.4	2280.
טערקישע (פילבערט)	5.40	16.50	67.00	11.70	2.40	״ 12	18.2	174.	15.2	2593.
וועלטשענע שוואַרצע	2.50	27.60	56.30	11.70	1.90	״ 7	**33.1**	**152.**	**14.4**	**1393.**
וועלטשענע ענגלישע	2.50	18.40	64.40	13.00	1.70	״ 11	19.4	169.2	18.2	**2260.**
פעקאַנס	3.40	12.10	70.70	8.50	1.60	״ 16	11.2	188.	17.8	**3472.**
מאַנדלען	4.90	21.40	54.40	16.80	2.50	״ 9	24.5	146.4	20.2	**1719.**
מאַנדלען פוטער	2.20	21.70	61.50	11.60	3.00	״ 8	25.0	166.	13.9	**1639.**
פינגאַליאַס (פיין נאַטס)	6.20	33.90	48.20	7.90	3.80	״ 6	40.6	130.	9.5	**1080.**
פינאַטס (פיסטאַשקעס)	7.40	29.80	43.50	14.70	2.25	״ 7	30.1	102.9	8.5	**1130.5**
פינאַטס פוטער	2.10	29.30	46.50	17.10	2.20	״ 7	29.2	125.5	20.5	**1226.4**
אייער	73.70	12.55	12.10	0.55	1.10	* ״ 16	15.0	32.6	0.66	**768.**
איי־ווייסל	85.75	12.70	0.25	0.70	0.60	״ 16	15.24	0.67	0.84	**208.**
איי־געלכל	50.80	16.20	31.95	0.10	1.10	״ 12	19.44	85.1	0.12	**1248.**
מילך	87.30	3.55	3.70	4.88	0.70	״ 46	3.8	11.	5.8	947.6
קעז פרישער	72.50	20.90	1.00	4.30	1.25	״ 10	24.5	12.4	5.1	**420.**
קעז האַלענדער	38.80	23.75	30.00	1.50	4.50	״ 7	28.4	81.0	1.8	**777.**
טשאָקאָלאַד	3.60	2.40	20.00	58.50	1.50	״ 90	2.8	54.0	70.2	11430.
פלייש, דורכשניטליך	72.00	20.00	5.00	0.40	1.10	״ 10	24.	13.5	0.48	379.
הוהן ״	72.20	21.30	4.55	0.75	0.90	״ 10	25.5	12.2	0.85	385.
פיש ״	80.00	18.00	0.80	0.00	1.20	״ 10	21.6	2.1	0.	**237.**
אויסטערס ״	86.90	6.20	1.20	3.70	1.47	״ 32	7.4	3.2	4.4	**480.**
קלעמס ״	85.80	8.60	1.00	2.00	2.60	״ 25	10.3	2.7	2.4	**345.**

XI

די אייגענשאַפטען פון די שפּייזען.

די אייגענשאַפטען פון די שפּייזען זיינען פון דער הויפּט־וויכטיג־קייט אין דעם נאַהרונגס־פּראָצעס. עס מוז ענטהאַלטען אַלע נויטיגע נאַהרונגס־שטאָפען אין זייערע נאַטירליכע אָרגאַנישע פאַרבינדונגען און צושטאַנד, אום עס זאָל קאָנען גרינג פאַרדייעט און פאַרצעהרט ווערען און עס זאָל אריינבריינגען אין דעם קערפּער לעבען און קראַפט. ניט־נאַטירליכע, ד. ה. די וואָס זייערע אָרגאַנישע פאַרבינ־דונגען זיינען צושטערט דורך אַ געוויסען פּראָצעס פון פאַבריקאַציע, און קאָנצענטרירטע שפּייזען, ווערען פאַרצעהרט מיט גרויסע שוועד־ריגקייטען, און זיי גיבען ניט די ריכטיגע נאַהרונג, ווייל עס פעהלען שוין אין זיי אוים די וויכטיגע טהיילען פון דער פאַרבינדונג, און דערפאַר ברייגגט עס שאַדען צו דעם קערפּער.

ווייסער ברויט איז אומגעזונט ניט דערפאַר ווייל עס איז ווייס, נאָר דערפאַר, וואָס מיט דעם ספּעציעלען פּראָצעס פון מאַהלען, נעהמט מען אַראָפּ אַלע טהיילען פון דעם קערנדעל, וועלכע ענט־האַלטען די הויפּט וויכטיגע נאַהרונגס־שטאָפען מיט די מינעראַל־זאַלצען און וויטאַמינס, וועלכע זיינען ניט נאָר אַ וויכטיגע טהייל פון דער נאַהרונג, נאָר אויך דער לעבען פון די שפּייז, און מען לאָזט נאָר איבער די אינוויינינגסטע, די ווייסע טהייל פון דעם קערנדעל, וואָס איז אַליין קראַכמאַל. און אום צו מאַכען עס נאָך ווייסער, ווייסט מען עס דורך אַ ספּעציעלען פּראָצעס, וואָס עס מאַכט עס נאָך ווייניגער נאַרהאַפטיג און ווייניגער פּאַסענד פאַר אַ הויפּט נאַהרונגס־מיטעל פאַר דעם מענשען, ווי ברויט דאַרף ווירקליך זיין. און צוליעב דעם וואָס עס ענטהאַלט ניט די האַרטע טהיילען — די קלייען — איז עס שווערער צו פאַרדייען, און נאָך שווערער אַרויסצופיהרען די פאַרדייאונגס־אָפּפאַל פון דעם קערפּער,

געזונט און שפייז

וואס פאראורזאכט פארשטאפונג און אלעס וואס עס קומט אלס רעזולטאט פון דעם.

פראפ. פלינק זאגט: „ווייסער ברויט רויבט ביי אייך אוועק אלע נויטיגע שטאפען, וועלכע האלטען אייערע אדערען וועך, און די בלוט־צירקולאציע אין א גוטען צושטאנד. יעדער טהייל פון דעם קערנ׳על, וואס וואלט אייך געטאן גוטס, איז אוועקגענומען געווארען דורך׳ן עם מילנער. עסט עס ניט!"

ווייסער צוקער איז אומגעזונט, ווייל עס איז ארויסגענומען געווארען פון דער נאטירליכער ארגאנישער פארבינדונג און קאנצענטרירט געווארען, עס איז געווארען א כעמישע צונויפשטעלונג אנשטאט אן ארגאנישע, און דאס זעלבע איז מיט אלע ניט־ארגאנישע קאנצענטרירטע שפייזען.

עסיג, און אנדערע אויפרייצענדע, שארפע פריפראוועס, זיינען אומגעזונט, ווייל זיי רייצען אויף, ערוועקען א גרעסערען ניט־נאטירליכען אפעטיט, וואס עס פיהרט צו איבערעסען, הינדערען דעם פארדייאונגס־פראצעס, רייצען אויף די פארדייאונגס־ארגאנען און די נערווען־סיסטעם און פיהרען צו קראנקהייט.

די צונויפמישונג פון שפייזען האט אויך א גרויסע ווירקונג אויף דעם נאהרונגס־ און פארדייאונגס־פראצעס, ווייל אייניגע שפייזען זיינען רייך אין געוויסע נאהרונגס־שטאפען, נאר ענטהאלטען זעהר ווייניג אדער גארניט פון אנדערע וויכטיגע נאהרונגס־שטאפען, און אויב מען מישט צוזאמען עטליכע פון דעם זעלבען נאהרונגס־אינהאלט, ברייגנט מען אריין אין דעם קערפער צופיעל נאהרונגס־שטאפען פון איין מין, מעהר ווי דער קערפער קען פארצעהרען, און צו־ווייניג אדער גארניט פון די אנדערע וויכטיגע שטאפען, אהן וועלכע דאס געזונט קען ניט אויפגעהאלטען ווערען.

אייניגע שפייזען קאנען ניט צונויפגעמישט ווערען איינע מיט די אנדערע, ווייל עס קאן פאראורזאכען אומפארדייאונג, אדער אנדערע אונאנגענעהמע פאסירונגען.

שפייזען וואס ווערען פארדייעט אין א קורצער צייט, און אזעלכע וואס דארפען א לענגערע אדער א גאנץ לאנגע צייט אויף צו פארדייעט ווערען, קאנען ניט מאכען קיין גוטע נאהרונגס־קאמבינאציע, ווייל די גרינג־פארדייענדע שפייזען קאנען אנהויבען זויי־

געזונט און שפּייז

ערען אין מאגען, דורך דער צייט וואס די שווער־פארדייענדע שפּיי־זען ווערן פארדייעט ווערען. דאס שאפט גאז און זויערקייט אין דעם מאגען און פאראורזאכט פיעל אונאנגענעהמליכקייט, אונאר־דענונגען און קראנקהייטען א ביסעל שפּעטער.

זויערע שפּייזען און אזעלכע וואס ענטהאלטען קראכמאל, ווי ברויט, קארטאפעל און קאשעס, קענען ניט צונויפגעמישט ווערען אינאיינעם, ווייל די זויערקייט הינדערט און צושטערט די פאר־דייאונגס־קראפט פון דער סלינע אין מויל (וועלכע איז אלקאלי), וואו די פארדייאונג פון קראכמאל הויבט זיך אן.

וואס איינפאכער דאס עסען איז, וואס ווייניגער געריכטען און צוזאמענמישונג, אלץ גרינגער איז עס צו פארדייען און פארצעהרען, און אלץ געזונטער איז עם פאר דעם קערפער.

שפּייזען וואס קענען צוזאמענגעמישט ווערען:

1. אלע תבואות און קערנדלאך־גרויפען (סיריאלס), ברויט.
2. ניס, מיט אלע אנדערע שפּייזען.
3. גארטענווארג, מיט אלע אנדערע שפּייזען.
4. זיסע פרוכט מיט סיריאלס און ניס.
5. מילך, מיט סיריאלס און ניס.

שפּייזען וואס איז ניט ראטהזאם צונויפמישען אין איינעם:

1. זויערע שפּייזען, מיט אזעלכע וואס ענטהאלטען קראכמאל.
2. פרוכט, מיט גארטען־גרינס.
3. ווייסע צוקער מיט מילך.
4. אלע שפּייזען וואס ענטהאלטען קראכמאל איינגעפרעגעלט אין פעטס.

די ניט־פאסיגע צונויפמישונגען הינדערען דעם נארמאלען פארדייאונגס־פּראצעס.

XII

די נאהרונגס פרינציפאלען.

פון די פאריגע קאפיטלען ווייסט איהר שוין פון וואס דעם מענשענס קערפער באשטעהט, וואס זיינע פונקציאנען זיינען און וואס די אויפגאבע פון דעם נאהרונגס־פראצעס איז.

זעלבסטפארשטענדליך אז די שפייזען דארפען ענטהאלטען אלעס נויטיגע פאר דעם קערפערס נאהרונג, — נאהרונגס־פרינציפאלען, אום עס זאל קענען ערפילען די וויכטיגע אויפגאבע אין דער פולער מאס. עס מוז ענטהאלטען גענוג:

קארבאהידרייטס,	קראכמאל, דעקסטרין צוקער אלס ברען־מאטעריאל.
הידראקארבאנס,	פעטס, אויל אויף צו ענטוויקלען ווארימקייט, און ארבייטס־קראפט אין דעם קערפער.
פראטעאין,	אויף צו אויפבויען און פארריכטען די צעלע און געוועבע (פלייש און מוסקולען) אין דעם קערפער.
מינעראל זאלצען און וויטאמינס,	אויף צו ערפילען אלע באדערפענישען פון קערפער, און אויף צו פארמיטלען און העלפען ארויספיהרען די גיפטיגע אפפאל־פראדוקטען פון דעם קערפער. די ביינער און די ציינער זיינען געבויט פון מינעראל־זאלצען. די בלוט, די סלינע, די גאל, פאנקריאטיק און אלע אנ־דערע פליסיגקייטען אין דעם קערפער, זיינען הויפטזעכליך אויפגעלייזטע מינעראל־זאלצען, אהן וועלכע דער קערפער קען ניט עקזיסטירען אדער פונקציאנירען ריכטיג, און די פליסיג־

קייטען קענען ניט אויפטהאן זייער וויכטיגע ארבייט.

צעללולאזע, די הארטע, טהיילווייז אומפארדייענדע טהיי־לען פון זוימען, קערנדלאך און פלאנצען, וועלכע ענטהאלטען אין זיך וויכטיגע מינעראל־זאלצען און וויטאמינס, איבערהויפט די אויבערשטע טהיילען פון פרוכט און זוימען (קלייען), און דיענען אלס א הילפס־מיטעל אין דעם פארדיי־אונגס־ און ארויספיהרונגס־פראצעס, און מוזען פאררעכענט ווערען אלס א וויכטיגע טהייל פון א נארמאלער דייעטע.

וואסער, אויך צו אויפלייזען און ארויספיהרען די אפ־פאל־פראדוקטען פון קערפער, האלטען די בלוט און אנדערע פליסיגקייטען אין א נארמאלען צושטאנד. 65 פראצענט פון דעם מענשענס קערפער איז וואסער.



XIII

די איינטהיילונג פון די נאַהרונגס־פּראָדוקטען

קאַרבאָ־הידרייטס, ווארימקייט און אַרבייטס־קראַפט פּראָדוצירענדע שפּייזן	קראַכמאַל	ברויט
		אַלע גרויפּען, קערענדלאַך,
		אַרבעס און בעבלאַך
		קאַרטאָפּעל און אַנדערע וואָרצעל־פּלאַנצען
		באַנאַנס און זיסע קאַרטאָפּעל
	צוקער	צוקער און אַלעס וואָס איז געמאַכט פון צוקער
		האָניג
		פּרוכט זיסע, פייגען, טייטלען, ראָזשינקעס
		פּאַרטיגע באַנאַנעס און זיסע קאַרטאָפּעל
	פעט	סמעטענע, זיסע און זויערע
		פּוטער און אַלע אוילען
		ניס
		אוילבערטען
פּראָטעין ענטהאַלטענדע צעלע אויפבילדונג שפּייזן		ניס
		אַרבעס און בעבלאַך (לעגומס)
		אייער
		קעז
		מילך
		גרייפּלאַך און ברויט פון גאַנצע, ניט אַרומגעריסענע קערענדלאַך,
		מאַקאַראָנעס

געזונט און שפּייז

רעגולירנדע שפּייזן

רעגולירנדע שפּייזן	מינעראַל זאַלצן	פרוכט אַלע גאַרטענוואַרג קלייען און אויבערשטע טהיילען פון פרוכט נים לעגומס, ד. ה. אַלעס וואָס וואַקסט אין סטרוטשקעס אייער מילך
	וויטאַמינס	פּוטער פרוכט אַלע גאַרטענוואַרג (רויע) מילך אייער קלייען
	צעללולאָזא	קלייען אַלע אויבערשטע טהיילען פון קערנעלס די האַרטע טהיילען פון פרוכט און פלאַנצען



XIV

די כעמישע רעאקציע פון די שפייזען.

אלע שפייזען וועלכע קאנען דינען אלס א נאהרונגס מיטעל פאר דעם מענשען ווערען צוטהיילט אין צוויי קלאסען, אזעלכע וואס שאפען אין דעם קערפער זויערקייטען, און אזעלכע וואס שאפען אלקאלי, — די געגענשאפט פון זויערקייט — און פארמיטלען די זויערע שטאפען אין דעם קערפער.

אין א נארמאלען געזונטען צושטאנד איז די בלוט־אלקאלי, און אלע זויערע שטאפען, וועלכע ווערען געשאפען אין דעם קערפער, אלס פראדוקט פון דעם אומבייט אין דעם קערפער, אדער דורך דעם פראצעס פון פארדייאונג, ווערען גלייך פארמיטעלט און ארויס־געפיהרט פון דעם קערפער, און אויב זויערקייט הויבט זיך אן קלייבען אין דעם קערפער איז דאס אן אנהויב פון קראנקהייט, און עס מוז גלייך קורירט ווערען אום אויסצומיידען קראנקהייטען, וועלכע קאנען זיך ענטוויקלען.

אין דער פאלגענדער טאבעלע (נומ. 3) זיינען אויסגערעכענט געווארען אייניגע פון די הויפט־שפייזען אין פארגלייך איינע מיט די אנדערע — און וואס זיי פראדוצירען אין דעם קערפער — דורך דעם פארדייאונגס־ און פארצעהרונגס־פראצעס.



געזונט און שפּייז

טאַבעלע נומער 3

פון יעדער הונדערט טהיילען שפּייז, פּראָדוצירט זיך אין דעם קערפּער

	אלקאלי פּראָצענט
מאנדלען	12.38
עפּעל	3.76
אספּאראגוס (ספּאַרזע)	0.81
באנאנעס	5.56
בעבלאך טרוקענע	23.87
בוריקעס	10.86
קרויט	4.34
מערען	10.82
בלומען קרויט (קאלי־פלאורס)	5.83
סעלערי (סעלדערעי)	7.78
פּארעטשקעס (קאַרענטס)	5.97
אַפּעלסינען (אראנדזעס)	5.65
לימענעס	5.57
לעטוס (סאלאטע)	7.37
שוועמלאך	7.47
פּיטשעס (פּערסיקעס)	5.04
בארען טרוקענע	7.47
קארטאָפּעל	7.09
רעטאכלאך	2.07
ראזינקעס	23.63

	זויער פּראָצענט
ברויט ווייסער	2.7
סאָדא ביסקוויטס	7.84
קוקוראָזע מעהל	13.52
האָבערנע גרייפּלאך	12.93
פּינאַטס (פּיסטאשקעס)	3.09
רייז ווייסע	8.01
פלוימען	3.05
אייער גאנצע	11.10
ווייסעל פון איי	5.25
געלכעל פון איי	26.65
פיש	16.07
פלייש	13.91
הוהן	17.01
שעפּסענע פלייש	12.00
קאלב פלייש	13.52
אויסטערס (אויסטריצעס)	30.00
קלעמס (טשערעפּאַכעס)	25.20

XV

געזונט און נאהרונג.

דער נאהרונגס־פּראָצעס, ד. ה. דער עסען, איז איינער פון די וויכטיגסטע פיזיאָלאָגישע פּראָצעסען אין דעם מענשענס קערפּער, נאָר ניט דער איינציגער פאַקטאָר צו אויפהאַלטען געזונט און לעבען.

דער מענש קאָן זיין אָהן שפּייז פאַר א גאַנץ לאַנגער צייט און ענטוויקלען גענוג ענערגיע און לעבענס־קראַפט אויפצוהאַלטען אַלע לעבענס־פונקציאָנען פון דעם קערפּער אין א נאָרמאַלען צושטאַנד.

צוליעב עקספּערימענטען און היילונגס־צוועקען, האָט דער שרייבער פון דיזע צייכען געפאַסט איינינגע מאָל פאַר א לענגערער צייט, דעם לעצטען מאָל אַזוי לאַנג ווי 16 טעג, אָהן קיין שום נאַהרונג, בלויז וואַסער. דר. טעננער, א באַוואוסטער שיקאַגאָר ארצט, האָט געפאַסט 40 טעג; בערנאַרר מעקפאַדדען, דער גרינדער פון פיזיקאַל קולטור, און אַפּטאָן סינקלעיר, דער באַוואוסטער שרייבער, האָבען געפאַסט פאַר א לענגערער צייט, פון 10 ביז 24 טעג, אַלס א היילונגס־מיטעל פון קראַנקהייט. מעקסוויני, דער לאָרד מעיר פון קאָרק, איירלאַנד, האָט געהונגערט אַלס א פּראָטעסט פון זיין ארעסט 72 טעג איידער ער איז געשטאָרבען.

נאָר מען קאָן ניט לעבען אָהן לופט, זאָגאר עטליכע מינוטען. אַלע לעבעדיגע באַשעפעניש — און זאָגאר פּלאַנצען, מוזען האָבען זוֹנענשיין — די הויפּט־קוועלע פון לעבען, וועלכע דרינגט אריין אין דעם קערפּער און פילט איהם אָהן מיט לעבען און קראַפט.

די לופט דורך דעם זויערשטאָף אינהאַלט — אריינדרינגענדיג אין דעם קערפּער דורך די לונגען וועלכע אָטהעמען עס אריין, פאַראייניגט זיך מיט דעם בלוט, רייניגט עס אָפּ פון די גיפטיגע אָפּפאַל־פּראָדוקטען און ווערט פאַנאַנדערגעטראָגען איבער דעם גאַנצען קערפּער, וואו עס שאַפט וואַרימקייט און קראַפט דורך דעם פאַראייניגונגס־ אָדער פאַרברענונגס־פּראָצעס פון די צוקערס (קאַרבאָהיד־

רייטס) אין דעם קערפּער, אין דער זעלבער צייט פאַרניכטענדיג די גיפטיגע אָפּפאַל־שטאָפען.

די זונען־שטראַלען, דער לעבענס־קראַפט פון אַלעס וואָס איז אויף דער ערד, אַריינדרינגענדיג אין דעם קערפּער, ברייניגט אַריין מיט זיך געזונט און לעבענס־קראַפט, און פאַרניכטעט די קראַנקהייט־פאַראורזאַכענדע באַקטעריעס און האַלט אויף דעם לעבענס־פייער אין דעם קערפּער.

די אַלע פּלאַנצען, פּרוכט, זאַמען און יאַגדעס, וואָס וואַקסען און ווערען צייטיג אונטער די וואַרימע זונען־שטראַהלען, געגלעט און באַפּוצט פון די צאַרטע אָוועגט־ווינטלאַך, פאַרברייגענדיג זייערע נעכט אונטער דעם קאַלטען שמייכעל פון דער לבנה און ווערען אָפּגעוואַשען אין דער פריה מיט דעם טהוי פון דעם קאַלטען פריהמאָרגען, זויגען אין זיך אַריין די אַלע לעבענס־קרעפטען פון דער נאַטור, וועלכע ווערען אַריבערגעטראָגען אין דעם מענשענס קערפּער אַלס אַ לעבעדיגע קראַפט פון די וועגעטאַרישע שפּייזען, ווען מען נוצט עס אַלס אַ נאַהרונג־מיטעל. דיזע אייגענשאַפטען פון די וועגעטאַרישע שפּייזען זיינען דער הויפּט־פאַקטאָר, וועלכער ברייניגט אַריין אין דעם קערפּער געזונט און לעבענס־קראַפט, און אין דער זעלבער צייט פאַרפילענדיג דעם פאַרלוסט פון די אויסגענוצטע און אַרויסגעפיהרטע פון דעם קערפּער — כעמישע שטאָפען — דורך דעם פּראָצעס פון אומבייט (מעטאַבאַליזם), וועלכער געהט אָהן אָן אויפהער און וועלכע שטאָפען אין געוויסע אָרגאַנישע פאַרבינדונגען און אַ געוויסער קוואַנטיטי מוזען אַריינגעפיהרט ווערען אַלס שפּייז, ד. ה. נאַהרונג, אום צו אונטערהאַלטען די פונקציאָנען פון דעם קערפּער אין אַ נאָרמאַלען געזונטען צושטאַנד, און דערפאַר איז וויכטיג דאָס עסען זאָל באַשטעהן פון די ריכטיגע שפּייזען, ריכטיג צונויפגעשטעלטע און גוט געבאַלאַנסט, ד. ה. עס זאָל ענטהאַלטען אַלע נויטיגע פאַר דעם קערפּער נאָהרונגס־שטאָפען אין אַ געוויסער מאָס, וויפיעל דער קערפּער דאַרף האָבען פאַר זיין אַרבייטס־באַדערפניש, און זאָל זיין פאַרפערטיגט אין אַ לייכט פאַרדייענער פאָרמע. עס איז וויכטיג, ניט וויפיעל שפּייז מען פיהרט אַריין אין דעם קערפּער, נאָר וואָס פאַר אַ שפּייז עס איז, און וויפיעל מען פאַרדייעט דערפון.

געזונט און שפּייז

צופיל עסען איז אזוי אומגעזונט ווי צו ווייניג און פּילייכט נאך מעהר, ערשטענס, ווייל דער פאַרדייאונגס־פּראָצעס נעמט אוועק צופיל קראַפט און ענערגיע פון דעם קערפּער אויף צו טהאָן אַט די וויכטיגע אַרבייט און די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען שטריינגען זיך אָן אין אַ גרעסערער מאָס ווי עס באדארף צו זיין, וואָס עס שוואַכט זיי אָפּ אין זעהר אַ גרויסער מאָס, און וואָס מעהר שווער־פאַר־דייענדע שפּייזען מען שפּאַרט אריין אין דעם מאַגען מיט אַמאָל, אַלץ גרעסער איז די אויסגאַבע פון דעם קערפּערס עקאָנאָמי אויף צו פאַרדייען עס. יעדער איינער ווייסט גוט ווי שווער און שלעפעריג מען פיהלט נאך אַ שווערען פליישיגען מאָהלצייט, איבער־הויפּט אין אַ הייסען טאָג. דאָס קומט פאַר צוליעב דעם וואָס די פאַרדייאונגס־סיסטעם מוז ענטוויקלען אַן אונגעהייער גרויסע טהעטיגקייט, און נעהמט אוועק צופיל ענערגיע פון דעם קערפּער און אַ גרויסע טהייל פון דער בלוט־צירקולאַציע, לאָזענדיג די איבריגע טהיילען פון דעם קערפּער אין אַן אָפּגעשוואַכטען צושטאַנד. און צווייטענס, מיט צופיל עסען, פיהרט מען אריין אין דעם קערפּער צופיל נאַהרונג, מעהר ווי דער קערפּער דארף האָבען צוליעב זיין אויסגאַבע, און דערפאַר, ווען דער פאַרדייאונגס־פּראָצעס פאַרענדיגט זיך, און די נאַהרונגס־שטאָפען ווערען פאַרצעהרט און אריינגעזויגען און פאַרנוצט וואו און וויפיל מען דארף, דאַן הויבט זיך אָן די שווערע אַרבייט פון די ארויספיהרונגס־אָרגאַנען אויף צו באַפרייען די סיסטעם פון די איבעריגע נאַהרונגס־שטאָפען, וועלכע זיינען איבערגעבליבען און קאָנען זיך ניט ארומוואַלגערען אין דעם קערפּער גלאַט אַזוי זיך אין דער וועלט אריין, עס מוז ערגעץ אַהינגעטהאָן ווערען.

די קאַרבאָהיידרייטס, ד. ה. דער קראָכמאַל און צוקער פון די שפּייזען, ווערען אַריבערגעפיהרט אין אַזאַ ספּעציעלען צושטאַנד און ווערען אָפּגעלייגט אין דעם לעבער — אויב ער איז ניט איבערגעפילט מיט די נאַהרונגס־שטאָפען וואָס זיינען פאַר־בליבען פון פריהער. אַ טהייל קאָן אַריבערגעפיהרט ווערען אין פעט, אויב דער קערפּער האָט די מעגליכקייט עס צו טהאָן. די היידראָקאַרבאָנס, דאָס הייסט די פעט פון די שפּייזען, ווערען פאַרדייעט און אָפּגעלייגט אַלס פעטס אין דעם קערפּער

געזונט און שפּייז

מיט דעם צוועק צו פאַרנוצען עס אַלס ברען־מאַטעריאַל, ווען עס וועט אויספּעהלען אין דעם קערפּער, און נאָך דעם אַלעמען, אויב עס בלייבט נאָך איבער פון די נאַהרונגס־שטאָפען אין דעם קער־פּער, שטריינגען זיך אַן די אַרויספיהרונגס־אָרגאַנען עס אַרויסצו־פיהרען פון דעם קערפּער אין אַלע מעגליכע וועגען.

די נאַהרונגס־שטאָף פון דער שפּייז, פּראָטעין, וועלכע מען דאַרף גאַנץ ווייניג, וועלכע ווערט פאַרנוצט אויף אויסצובילדען די געוועבען פון דעם קערפּער, ד. ה. פלייש און מוסקולען, אויב עס בלייבט איבער פון דעם צוועק פאַר וועלכען מען דאַרף עס האָבען, קאָן עס אין ערגעץ ניט אָפּגעלייגט ווערען. עס מוז אָפּגעבראָכען ווערען פון דער קאָמפּאָזיציע, אַריבערגעפיהרט ווערען אין אַנדערע פאַרבינדונגען, אום עס זאָל קאָנען פאַרנוצט ווערען, פאַר אַנדערע צוועקען. אויב די אַנדעער נאַהרונגס־שטאָפען פעהלען אויס, און ווערען נאכהער אַרויסגעפיהרט פון דעם קערפּער, וואָס עס איז אַ גאַנץ שווערער און קאָמפּליצירטער פּראָצעס, וועלכער נעהמט אַוועק פיעל ענערגיע פון דעם קערפּער און שאַפט פיעלע זויערקייטען און אַנדערע גיפטיגע שטאָפען אַלס אָפּפאַל.

אויב דיזער איבערנאַהרונגס־פּראָצעס (ד. ה. איבערעסען זיך) טרעפט זיך אַמאָל אין אַ צייט, געהט עס דורך מיט אַ צייטווייליגער אונאָרדנונג, וואָס עס פאַראורזאַכט אַמאָל אַ שלעכטען געשמאַק אין מויל, אַ פאַרלוירענעם אַפּעטיט, אַ קאָפּ־שמערץ, אַ שפּאַרעניש אונ־טער'ן האַרצען, אָדער אַן אונפאַרדייאונג פאַר אַ ווייל, ביז מען רייניגט עס אָפּ. נאָר אויב עס געהט אַן שטענדיג, אַלע טאָג (אָדער עטליכע מאָל אַ טאָג) אין יאָהר, דאַן האָט דער קערפּער קיין מעג־ליכקייט ניט אויסצונוצען אָדער באַפרייען זיך פון די איבעריגע נאַהרונגס־שטאָפען. דער לעבער ווערט אַלץ מעהר איבערפילט און הערט אויף צו פונקציאָנירען ווי געהעריג, וואָס עס הויבט זיך גלייך אָן צו פּיהלען אויף דער פאַרדייאונגס־פונקציאָן און בלוט־צירקולאַציע. אין בעסטען פאַל הויבט זיך פעט אָן אָנקלייבען אין דעם קערפּער און הויבט זיך אָן אָפּלעגען צוערשט אויף די אויסערע טהיילען און דרינגט אריין אויך אינווייניג, וואו מען דאַרף און אויך וואו מען דאַרף ניט. און ווען פעט דרינגט אריין וואו מען דאַרף ניט, צושטערט עס די פאַרבינדונגען פון די געוועבע, עס

געזונט און שפּייז

מאַכט פון אַ מוסקול — אַ שטיקעל שמאַטע. פון דער האַרץ — אַ צובראָכענעם שאַרבען און פון די נירען — אַ רינגענדיגען טאָפּ.

עס קלייבט זיך אָן און פילט אָן אַלע טהיילען פון דעם קערפּער, וועלכע ווערען פאַרגרעסערט, הויפּטזעכליך דער בויך, ברוסט, האַלז און געזיכט.

דער מענש ווערט פולער, דיקער, קיילעכדיגער, וואָס עס פרעהט איהם זעהר, ווייל די מעהרסטע מענשען זיינען מיט דער פאַלשער מיינונג, דאָס פעט מיינט געזונט; וואָס מעהר וואָג און פעט, אַלץ מעהר געזונט. אָבוואָהל ער פיהלט אַ ביסעל שווע־רער, דער אָטהעם ווערט קורצער (און אָפטמאָל גאַנץ קורץ), די בלוט־צירקולאַציע ווערט געהינדערט, צוליעב דעם וואָס די האַרץ אַרבייט אַ ביסעל שווערער (און מאַנכעס מאָל גאַנץ שווער, און די בלוט־דרוק ווערט העכער, נאָר ער אָדער זי קוקט דאָך אויס „אַזוי געזונט און פיין" — קיין עין הרע! איז וועמען אַרט עס דאָן פאַר דער האַרץ אָדער צירקולאַציע, דער הויפּט איז דאָך דאָס געזונט!

צוליעב דער געהינדערטער בלוט־צירקולאַציע און די אָפּגע־שוואַכטע פונקציאָנען פון וויכטיגע אָרגאַנען צוליעב דער זעלבער אורזאַכע, הויבט זיך אָן אָפּשוואַכען אויך דער פרייער אַרויס־וואורף פון דעם קערפּער פון די ניפּטיגע שטאָפען. די פּראָדוקטען פון אומבייט איז דעם קערפּער, וועלכע הויבען זיך אָן אָנקלייבען ביסלעכווייז, וואָס עס הינדערט נאָך מעהר די בלוט־צירקולאַציע און פאַרגיפטעט דעם קערפּער אַלץ מעהר און מעהר, וואָס מען באַמערקט ניט באַלד, ווייל עס רופט אַרויס קליינע אונאָרדנונגען, ווי: פאַרשטאָפּונג, קאָפּ־שמערצען, פאַרדייאונגס־אונאָרדענונג, פאַרגרעסערטע מאַנדלען (טאָנסילס), אָפט מאָל האַלז־וועהטאָג, אַ פאַרקיהלונג און נאָך אַנדערע אונאַנגענעהמע אונאָרדנונגען, נאָר צוליעב דעם געפינט מען גלייך אָן אורזאַכע, איין אָפענע פענסטער, אַ צוג־ווינט, דער וועטער־אומבייט, אָדער גאָר אַן עין הרע — אויב עס איז אַ פרוי — ווי קען עס דען אַנדערש זיין, אַז ערשט נעכטען האָט זי אויסגעזעהן אַזוי געזונט און פיין?

מען שלאָגט אָפּ כפּרות מיט עטליכע דאָלאַר פאַר דאָקטאָר און אַפּטייק, מען עסט אויף עטליכע דאָזען אייער, עטליכע טעלער

געזונט און שפּייז

זופּ מיט געקאָכטע הוהן, מען טרינקט אויס אַ היבשע ביסעל גלעזער הייסע מילך מיט פּוטער, מיט האָניק, מיט פייגען, מיט אינגבער און מיט נאָך פיעל זאַכען, וואָס די שכנות ראַטען, מען ווערט אַ ביסעל בעסער, מען שטריינגט זיך אָן צו געווינען נאָך עטליכע פונט וואָג אום צו ווערען געזונטער, און מען פאַרגעסט אויף אַלעס פאַר אַ ווייַלע, ביז עטוואָס ערגערס דערמאָנט ניט, אַז מען איז ערנסט קראַנק, וואָס עס טרעפט זיך — גאַנץ אָפט — צו שפּעט.

פעט איז ניט קיין געזונט, צופיעל פעט איז אַבסאָלוט אומ־געזונט. עס איז בלויז אַ זאַפּאַס פון איבערגעבליבענע נאַהרונגס־שטאָף, וועלכע די נאַטור האָט באַהאַלטען פאַר דעם קערפּערס באַ־דערפניש אויף שפּעטער, אויב עס וועט איהם אויספעהלען. — נאָר ביי די וואָס האָבען אָט דעם זאַפּאַס, פעהלט עס קיינמאָל ניט, און זיי נוצען עס קיינמאָל ניט אויס, נאָר גראָדע פאַרקעהרט, גאַנץ אָפּט פאַרגרעסערען זיי אָט דעם זאַפּאַס, אָדער צוליעב דעם וואָס זיי זיינען פיזיש ניט טהעטיג און עסען די ניט־ריכטיגע שפּייזען, וועלכע געבען זיי צופיעל פעט־פּראָדוצירענדע נאַהרונגס־שטאָפען ; אָדער זיי האָבען אַ צו גוטען אַפּעטיט, וואָס איז דער פאַקט אין די מעהרסטע פעלע ; האָבען ליעב צו עסען פיעלע זאַטיגע, קאָנצענט־רירטע, רייכע שפּייזען, ענטוויקלען וואָס וויניגער טהעטיגקייט און בריינגען אַריין אין דעם קערפּער נאַהרונגס־שטאָפען פאַר איין מאָהלצייט, מעהר ווי דער קערפּער קאָן אויסנוצען פאַר עטליכע טעג.

דאָס איז די אורזאַכע פאַרוואָס זיי ווערען אימער דיקער, און זיינען פאַרשקלאָפּט פאַר זייער גאַנצען לעבען אַרומצוטראָגען אַ שווערען פּעקעל מיט נאַהרונגס־שטאָף אין זייער קערפּער, וועלכע זיי קאָנען און דאַרפען קיינמאָל ניט אויסנוצען און וועלכער איז מעהרסטענטהיילס דער הויפּט־פאַקטאָר אויף צו פאַראורזאַכען קראַנקהייט.

דער מענש דאַרף האָבען זעהר וויניג נאַהרונגס־שטאָף, איבערהויפּט די פּראָטעין־ענטהאַלטענדע שפּייזען, — אויף צו האַלטען דעם קערפּער אין אַ נאָרמאַלען געזונטען צושטאַנד, איבער־הויפּט ווען ער טהוט ניט קיין שווערע פיזישע אַרבייט און ענט־וויקעלט ניט קיין גרויסע טהעטיגקייט. געוועהנליך ווען אַ מענש אַרבייט שווערע פיזישע אַרבייט דאַרף ער מעהר נאַהרונגס־שטאָפען,

געזונט און שפייז

איבערהויפט די קראַפט־ און ענערגיע־שאַפענדע קאַרבאָהידרייטס, ד. ה. קראַכמאַל און צוקער ענטהאַלטענדע שפּייזן. אָבער ווען דער מענש רוהט און ענטוויקעלט ניט קיין טהעטיגקייט, דאַרף ער עסען גרינגע שפּייזען און ניט פיעל, ווייל די נאַהרונגס־שטאָפען, וועלכע געהען ניט אַריבער אין מוסקול־טהעטיגקייט, זיינען נוצלאָז, איבע־ ריג, און פאַראורזאַכען פאַרשטאָפּונגען און פונקציאָן־אונאָרדענונגען.

אין דער טיערען־וועלט איז עס אַ געוועהנליכע זאַך און יעדער פאַרמער ווייסט עס און היט עס אָפּ, אַז ווען די טיערען אַרבייטען קריגען זיי צוויי מאָל מעהר שפּייז ווי ווען זיי רוהען, און אויב מען היט עס ניט אָפּ ברייננט עס שעדליכע רעזולטאַטען.

דער מענש טהוט גראַדע פאַרקעהרט. ווען ער אַרבייט, האָט ער ניט קיין צייט אָפּצוגעבען זיך מיט דעם עסען, נאָר ווען ער איז ניט פאַרנומען, יום־טובים, אָדער וואַקאַציע־צייט, פאַרזוכט ער צו ענטוויקלען וואָס וויניגער טהעטיגקייט און עסט וואָס מעהר, וואָס רייכערע און מעהר קאָמפּליצירטע שפּייזען, אום צו געווינען וואָס מעהר געזונט, ניט וויסענדיג דאָס געזונט ווערט געשאַפען נאָר פון די אויסגענוצטע נאַהרונגס־שטאָפען, ד. ה. פון די וועלכע געהען אַריבער אין מוסקולאַר טהעטיגקייט, און ניט פון די וואָס וואַלגערען זיך אַרום אין דעם קערפער און, אין בעסטען פאַל — לייגען זיך אָפּ אַלס פעט, און הינדערען די נאָרמאַלע פונקציאָנען פון דעם קערפער.

די טיערען, ווען זיי ווערען קראַנק, הערען זיי גלייך אויף צו עסען. איהר קאָנט עס באַמערקען אויף אייער קאַץ אָדער הונט.

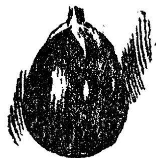
דער מענש אָבער, ווען ער ווערט קראַנק און זיין קראַפט און טהעטיגקייט זיינען אויף דער נידעריגסטער שטופע, און די פאַר־ דייאונגס־פונקציאָנען זיינען זעהר אָפּגעשוואַכט, אָדער אינגאַנצען פּאַראַליזירט, און די נאַטירליכע קרעפטען פון דעם קערפער שטרעב־ גען זיך אַז און פאַרזוכען אַרויסצוואַרפען פון דעם פאַרגיפטעטען קערפער די גיפטיגע שטאָפען פון דער קראַנקהייט, אויך די וואָס האָבען זיך אָנגעקליבען אין דעם קערפער פאַר אַ לענגערער צייט און האָבען פאַראורזאַכט די קראַנקהייט, גיט מען איהם וואָס ריי־ כערע, נאַרהאַפטיגערע שפּייזען, ווי אייער, שטאַרקע זופּ, אַ שטי־

געזונט און שפייז

סעלע הוהן מיט ווייסע חלה, אויף צו אונטערהאלטען די קרעפטען,— ווי מען דיינקט.

נאר אום צו פארדייען דיזע שפייזען, מוזען זיך די פאר־דייאונגס־ארגאנען אנשטריינגען אום צו ענטוויקלען א געוויסע טהע־טיגקייט, צוליעב וואס עס פאדערט זיך א געוויסע אויסגאבע פון דעם קערפערס ענערגיע און קראפט, וואס עס קאן ניט געטהאן ווערען אהן שאדען, ווען דער קערפער און פארדייאונגס־ארגאנען זיינען אין אן אפגעשוואכטען צושטאנד. דערפאר קאן די שפייז ניט פארדייעט ווערען, ווערט פאנאנדערגעפאלען אין דעם נאהרונגס־קאנאל און שאפט גיפטיגע שטאפען, וועלכע פארגיפטיגען דעם קער־פער נאך מעהר, וואס עס פארערגערט די קראנקהייט און הינדערט דעם נאטירליכען ווידערשטאנד פון דעם קערפער און די שטרעבונג ארויסצואווארפען פון זיך די גיפטיגע שטאפען, וואס האבען פאר־אורזאכט די קראנקהייט און די טאקסינס, — דעם פראדוקט פון דער קראנקהייט.

אין דעם זעלבען פאל, א ביסעלע פרישע זאפטיגע, זויערע פרוכט, אדער פרוכט־זאפט, פרישט אפ די פארשמאכטע ליפען פון דעם קראנקען, פאדערט ניט קיין אנשטריינגונג פון די פארדייאונגס־ארגאנען, גיט מעהר ווי גענוג נאהרונג וויפיעל דער קראנקער דארף האבען — (ער דארף גארניט), און דערצו העלפט עס נאך צו נייטראליזירען די פיעלע זויערקייטען אין דעם קראנקען קערפער און פארנרעסערט די אפפיהרונגס־קראפט פון דעם קערפער, מיט וואס עס העלפט צו היילען די קראנקהייט.



XVI

אום צו זיין געזונד.

אום צו זיין געזונט, מוז מען נאכפאלגען די פאלגענדע רע־געלען, וועלכע זיינען נויטיג אויף צו ענטוויקלען דאס געזונט און פארהיטען זיך פון קראנקהייט.

היט זיך מיט דעם עסען. עסט אין דער ריכטיגער צייט, די ריכטיגע שפייזען, ריכטיג צוזאמענגעשטעלט און גוט געבאלאנסט. דאס עסען איז דער הויפט־קוואל פון לעבען.

עסט ניט ווען איהר זייט ניט הונגעריג, עסט ניט צופיעל פאר איין מאל, איילט זיך ניט ווען איהר עסט, און קייט גוט איבער אייערע שפייזען, ווייל אייער פארדייאונגס־פראצעס הויבט זיך אן אין מויל, ניט אין מאגען, דורך דעם פראצעס פון קייען און דיווירקונג פון דער סלינע (סאליוואַ), וועלכע האט א פארדייאונגס־קראפט פאר די שפייזען וועלכע ענטהאלטען קראכמאל. עס איז בעסער הונגערען פאר א וויילע — דאס וועט אייך ניט שאדען — איידער אראפשלינגען א מאהלצייט איילענדיג, ווייל דאס וועט אייך געוויס פארשאדען.

געוואוינט זיך צו עסען צוויי מאהלצייטען א טאג, און א ביסעל פרוכט (זויערע און זיסע) פאר פריהשטיק, ווייל איהר האט נאך ניט אויסגענוצט די נאהרונג וואס איהר האט גענומען מיט אייער מאהלצייט לעצטען אוונד, און איהר דארפט ניט מעהר.

עסט ניט צווישען די מאהלצייטען — עס איז אן אומגעזונטע געוואוינהייט. עסט ניט די אומנאטירליכע זיסקייטען — עס זיינען דא אזוי פיעל געשמאקע, זיסע פרוכט אלערליי, וועלכע זיינען נויטיג פאר דעם געזונט.

קאמבינירט אייערע מאהלצייטען אזוי, אז האלב פון אייערע שפייזען זאלען בעשטעהן פון רויע סאלאטס, פון גארטען־גרינס, און פון פרישע פרוכט, און די איבריגע האלב — פון געקאכטע גרינס,

ג ע ז ו נ ט   א ו ן   ש פ י י ז

געבאלאנסט מיט ניס, מילך, קעז אדער אייער (איינע פון די שפייזען און ניט צופיעל). עסט ניט קיין צופיעל געריכטען און צופיעל צוזאמענמישונגען אין יעדער געריכט, עס איז שווער צו פארדייען און אומגעזונט.

עסט ניט ווען איהר זייט זעהר מיעד, אויפגערעגט, אדער ווען איהר פיהלט ניט גוט, — איהר וועט עס ניט קענען פארדייען. נאר אויב איהר דענקט אז איהר מוזט עפעס עסען, עסט א ביסעל זאפ־טיגע פרוכט, אדער טרונקט אוים א גלאז פרוכט־זאפט (וויינטרוי־בען־זאפט, עפעל־זאפט, אפעלסין־זאפט, אדער גרייפפרוכט־זאפט מיט א ביסעל האניג) — דאס איז נארהאפטיג און ווערט גרינג פארדייעט.

א ביסעל הונגער וועט אייך קיינמאל ניט שאדען; פארקעהרט, מאנכעס מאל, ווי אין די אויבען־דערמאנטע אומשטענדען, וועט עס אייך פיעל גוטס טהאן, אבער צופיעל עסען וועט געוויס פארשאדען.

עסט ניט קיין שווערען מאהלצייט דורך אייערע ארבייטס־שטונדען, ווייל דער פארדייאונגס־פראצעס פאדערט ענטוויקלונג פון א גרויסער טעטיגקייט פון די פארדייאונגס־ארגאנען, און אז מען ארבייט אין דער זעלבער צייט נוצט מען אוים די קראפט וואס דער מאגען פאדערט צוליעב דער ארבייט, און דערמיט הינ־דערט מען דעם פארדייאונגס־פראצעס (און מאנכעס מאל די אר־בייט אויך). עסט דעם גרעסערען מאהלצייט נאך דער ארבייט.

טרינקט ניט קיין וואסער ווען איהר עסט — איהר צופיהרט די פארדייאונגס־פליסיגקייט אין דעם מאגען און שוואכט דערמיט אפ די פארדייאונגס־קראפט. איבערהויפט איז אומגעזונט צו טרינ־קען אייז־וואסער, ווייל אויסער דעם וואס עס שוואכט אפ די כע־מישע פארדייאונגס־קראפט פון דער פארדייאונגס־פליסיגקייט אין דעם מאגען, שוואכט עס אויך אפ די פיזישע פארדייאונגס־קראפט פון דעם מאגען זעלבסט מיט דעם, וואס עס קיהלט אפ די טעמ־פעראטור אין דעם מאגען — גראדע ווען עס דארף זיין הויך, אום בעסער צו פארדייען דעם עסען. וואסער דארף מען טרינקען ניט ווייניגער ווי א האלבע שטונדע פאר דעם עסען און ארום צוויי שטונדען נאך דעם עסען.

געוועהנליך, ווען מען איז זעהר דורשטיג, דארף מען זיך ניט

געזונט און שפּייז

אַפּזאָגען פון אַ טרונק וואַסער. נאָר פיעלע מאַכען זיך אַ גע־וואוינהייט צו טרינקען פיעל וואַסער דורך דעם מאָהלצייט, דענקענ־דיג דאָס עס איז זעהר געזונט. וואַסער איז נויטיג פאַר דעם גע־זונט. טרינקט אַ גלאָז הייסע וואַסער מיט עטליכע טראָפּען לימע־נע־זאַפט אין דער פריה, באַלד ווי איהר שטעהט אויף און איידער איהר געהט שלאָפען; טרינקט דורכ'ן טאָג וויפיעל איהר דאַרפט. אַ גלאָז קאַלטע וואַסער, נאָר ניט מיט אייז, פרישט אָפּ און ער־וועקט דעם מאַגען צו גרעסערע טהעטיגקייט. נאָר אויב איהר האָט צופיעל זויער אין מאַגען, אָדער „האַרץ־ברענונג", טרינקט ניט קיין קאַלטע וואַסער — טרינקט אַ גלאָז הייסע.

טרינקט ניט קיין קאַווע, טהעע, ביער אָדער שנאַפּס. עס איז אומגעזונט פאַר געזונטע און זעהר שעדליך ווען מען איז שוין ניט אינגאַנצען געזונט; עס איז אַ גיפט וועלכער ווירקט אויפרייצענד אויף דער נערוועו־סיסטעם און פיהרט צו פיעלע אונאָרדענונגען און קראַנקהייטען.

רויכערען איז זעהר אומגעזונט. עס פאַרגיפטעט די בלוט־צירקולאַציע, עס ברייגנגט שאָדען צו די לונגען און האַרץ און רעגט אויף די נערוועו־סיסטעם. געוואוינט זיך אָפּ דערפון און פאַרהיט אייער קינדער. עס וועט אי אייך, אי זיי פאַרהיטען פון פיעלע אונ־אַנגענעהמע פּאַסירונגען און קראַנקהייטען.

זעהט אַז אייער שפּייז וואָס איהר עסט זאָל אויסגענוצט ווערען אין אייער קערפּער און זאָל אַריבער אין מוסקול־טהעטיגקייט.

נאַהרונגס־שטאָף וואָס ווערט ניט אויסגענוצט אין מוסקול־טהעטיגקייט איז אומגעזונט. אין בעסטען פאַל, לייגט זיך עס אָפּ אַלס פעט. נאָר אין די מעהרסטע פעלע פאַרלייגט עס זיך אין דעם קערפּער און שאַפט פאַרשטאָפּונגען און קראַנקהייט. אויב אייער באַשעפטיגונג איז אַ זיצענדיגע אָדער אַזאַ וואָס פאָדערט ניט קיין פיזישע טהעטיגקייט, מוזט איהר ענטוויקלען אַ פיזישע טהעטיג־קייט אַם וויינינגסטען צוויי מאָל אין טאָג, ווען איהר געהט צו דער אַרבייט דורך אַ לאַנגען און פעסטען שפּאַציר מיט אַ גוטער באַ־וועגונג פון אייערע הענט און די אויבערשטע טהייל פון דעם קער־פּער, און אויך אַ ביסעל פיזישע איבונגען (גימנאַסטיק) אין דער פריה און אין אָוונט, ווען איהר שטעהט אויף און ווען איהר געהט

געזונט און שפּייז

שלאָפן — פּאָר א 10 אָדער 20 מינוטן — דאָס פאַרגרעסערט די בלוט־צירקולאַציע און ברענגט א גרעסערן בלוט־שטראָם אין אַלע טהיילען פון דעם קערפּער, וואוהין עס ברענגט אריין מעהר נאַהרונג, געזונט און לעבען, און אין דער זעלבער צייט טראָגט עס ארויס אַלע אָפּפאַל־פּראָדוקטען פון די ווייטסטע ווינקעלאַך פון דעם קער־פּער איז א פיעל גרעסערער מאָס, וואָס עס האַלט איהם אין א געזונטען צושטאַנד.

האַלט אייער קערפּער ריין פון אויסוועניג דורך נעהמען א באָד (ניט צו הייס), און ריינע וועש, און אויך פון אינוועניג — מאַכענדיג א קליסטיר (סירינדזש) פון ריינע וואַרימע וואַסער, אַנ־שטאָט צו נעהמען אַן אָפּפיהרונג, אויב איהר האָט ניט אייער שטול־גאַנג פּינקטליך און גוט אַלע טאָג.

נעהמט א „לופט־באָד" פּאָר עטליכע מינוט יעדען פריה־מאָרגען און נאַכט, ווען איהר שטעהט אויף פון בעט און ווען איהר געהט שלאָפען, ד. ה. טהוט זיך אויס אינגאַנצען נאַקעט (שעהמט זיך ניט) און רייבט אויס אינגאַנצען די ליייב מיט טרוקענע הענט גוט און שטאַרק, איבערהויפּט די פּלייצע און דעם בויך, ביז עס ווערט רויט, ביסלעכווייז. געוואוינט זיך צו אָפּרייבען די לייב מיט קאַלטע וואַסער, און נאָך א ביסעלע שפּעטער אויך צו א קאַלטער שפּריצבאָד (שאַוער). נאָך וועלכען מען דאַרף זיך גוט אָרומווישען מיט א גראָבען טערקישען האַנטוך און נאָך דעם גוט אויסרייבען מיט די הענט. דאָס פאַרשטאַרקט די בלוט־צירקולאַציע, רופט ארויס א גרעסערן אומבייט אין דעם קערפּער, פאַרגרעסערט די טהעטיגקייט פון דעם אָפּפאַל־ארויסוואורף פון דעם קערפּער, איבערהויפּט דורך דער הויט, און באַרוהיגט און פאַרשטאַרקט די נערוועז סיסטעם, — עס וועט אויך געבען א רוהיגערן שלאָף און א בעסערע פאַרדייאונג.

שלאָפט ניט ווייניגער פון 8 שטונדען א נאַכט. מען מוז געבען דער נערוועז־סיסטעם א גוטען אָפּרוה, אום די וויכטיגע אַר־בייט אין דעם קערפּער זאָל קאָנען אָנגעהן אין א נאָרמאַלען, גע־זונטען צושטאַנד, און דער מענש זאָל קאָנען ענטוויקלען זיין טעג־ליכע טהעטיגקייט אָהן שאַדען צום קערפּער.

טהוט זיך ניט אָן צו וואַרעם. זייט וואָס מעהר אויף דער

געזונט און שפייז

פרישער לופט. לופטיגט וואס אפטער אייער הויז, בעטגעוואנט, נאכט־קליידער און איבערהויפט דעם צימער וואו איהר שלאפט. שלאפט ביי אן אפענעם פענסטער, האט ניט מורא פאר פארקיהלונג — פארקיהלונג קומט ניט פון פרישער לופט — פארקעהרט, דאס וועט אייך פארהיטען פון פארקיהלונג און נאך פיעלע אנדערע קראנקהייטען.

זוכט וואס מעהר זונענשיין. קיינע לעבעדיגע באשעפענישען און זאגאר פלאנצען קאנען ניט לעבען און וואקסען אהן זונענשיין. פרישע לופט און זונענשיין וועט פארלענגערען אייער לעבען, וועט אייך פארשפארען דאקטאר־ און אפטייק־אויסגאבען, און איהר וועט דערפון האבען פיעל מעהר פארגעניגען.

א נאטירליכער, נארמאלער לעבען און ריכטיגע געזונטע עסען, מיט א מאס, — שאפט געזונט און קראפט; א ניט־נאטירליכער לעבען און עסען אהן א מאס, ברייגנט קראנקהייט, אזוי זיכער ווי נאכט קומט נאך טאג. עס רופט זיך ניט אפ מיט אמאל באלד, נאר עס מוז זיך אפרופען. אז מען זינדיגט געגען די געזעצען פון דער נאטור, ווערט עס ניט געשיינקט, מען מוז באצאהלען שטראף. נאר איינינע כאפען זיך פריהער און באצאהלען א קלענערען שטראף, אנדערע זינדיגען מעהר און באצאהלען אפטמאל גאנץ טייער. זארג, צארן, אויפרעגונג און צופיעל אנשטריינגען דער נערוועו־סיסטעם, פארגיפטעט די בלוט, רעגט אויף די נערוועו־סיסטעם און צושטערט דעם געזונט. און געזונט איז אן איידעלע זאך — וואס עס איז זעהר גרינג צו צושטערען, נאר זעהר שווער צו קריגען צוריק, און מעהרסטע מהייל גאנץ אונמעגליך.

היט עס בעסער! עס איז צו טייער!



XVII

וויפיעל נאהרונג דער מענש דארף האבען.

וויפיעל נאהרונג דער מענש דארף האבען פאר זיין טעגליכען געברויך ווענדט זיך הויפטזעכליך פון דער נארמאלער וואג און פיזישער טהעטיגקייט פון דעם מענשען.

איינער וואס ארבייט פיזישע ארבייט דארף מעהר און קאן פארטראגען מעהרער און רייכערע שפייזען ווי דער וואס טהוט לייכטערע ארבייט, אדער וואס ארבייט גארניט.

די נאהרונגס-ווערטה פון שפייז ווערט אפגעשאצט נאך דעם אינהאלט פון די נאהרונגס-שטאפען, און די קראפט, ענערגיע און ווארימקייט, וואס עס קאן ענטוויקלען אין דעם קערפער, און ווערט אויסגעדריקט אין קאלארים.

1 גראם קארבאהידרייטס גיט ארום 4 קאלארים
1 גראם פעט — — — גיט ארום 9 קאלארים
1 פראטעין — — — — גיט ארום 4 קאלארים

אבוואהל די אויפגאבע פון פראטעין איז ניט אויף צו ענטוויקלען ענערגיע און היץ, נאר אויף צום אויפבויען צעלען און געוועבען אין דעם קערפער, דאך ווען עס בלייבט איבער און עס ווערט אפגעבראכען פון דער פארבינדונג און אריבערגעפיהרט אין אן אנדער סובסטאנץ, קען עס דאן פארנוצט ווערען פאר דעם צוועק.

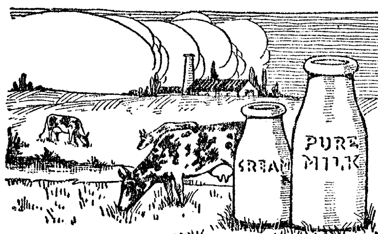
אזוי ווי פראטעין דארף מען האבען פאר ערוואקסענע, הויפטזעכליך אויף צו פארריכטען די אויסגענוצטע צעלען אין די געוועבען פון דעם קערפער (קינדער דארפען פראפארציאנעל מעהר), ווענדט זיך די קוואנטיטי פון דעם טעגליכען באדערפעניש פון פראטעין אין דעם קערפער הויפטזעכליך פון דעם געוואוקס און נארמאלען וואג פון דעם קערפער.

ג ע ז ו נ ט א ו ן ש פ י י ז

נאך פראפ. טשיטענדען, דארף מען פאר יעדען פונט נארמאלע וואג (דאס הייסט, וויפיעל מען דארף וועגען נארמאל) פון דעם מענשען, 1.5 קאלארים. מענשען וואס טהוען ניט קיין שווערע ארבייט קענען אויסקומען מיט האלב דערפון.

נאך פראפ. א. פישער און ל. פיסק, דארף א ריכטיג געבאלאנסטע דייעטע זיין אזוי צונויפגעשטעלט, דאס פון דער גאנצער צאהל קאלארים זאל זיין 10 פראצענט פראטעין, 25 פראצענט פעט, און 65 פראצענט קארבאהידרייטס קאלארים. זעהר זעלטען מען זאל דארפען מעהר פון 3000 קאלארים פאר'ן טעגליכען געברויך.

פון די פאלגענדע טאבעלעס קענט איהר גרינג אויסגעפינען, וויפיעל קאלארים מען דארף האבען אין א נארמאלער דייעטע, וועלכע און וויפיעל נאהרונגס־שטאף מען דארף אום צו קריגען די נויטיגע צאהל קאלארים.



טאבעלע נומער 4.

פאר די נארמאלע וואג נאך דער הויך און עלטער פאר מענער
ווי עס איז אנגענומען געווארען פון דער אסאסיאציע פון
לעבענס פארזיכערונגס קאמפאניס.

הויך פוס	אינ.	יארען פון 15 ביז 24	25 29	30 34	34 39	40 44	45 49	50 54	55 59	60 64	65 69
		פונט									
5	0	120	125	128	131	133	134	134	134	131	130
5	1	122	126	129	131	134	136	136	136	134	132
5	2	124	128	131	133	136	138	138	138	137	135
5	3	127	131	134	136	139	141	141	141	140	140
5	4	131	135	138	140	143	144	145	145	144	143
5	5	134	138	141	143	146	147	149	149	148	147
5	6	138	142	145	147	150	151	153	153	153	151
5	7	142	147	150	152	155	156	158	158	158	156
5	8	146	151	154	157	160	161	163	163	163	162
5	9	150	155	159	162	165	166	167	168	168	168
5	10	154	159	164	167	170	171	172	173	174	174
5	11	159	164	169	173	175	177	177	178	180	180
6	0	165	170	175	179	180	183	182	183	185	185
6	1	170	177	181	185	186	189	188	189	189	189
6	2	176	184	188	192	194	196	194	194	192	192
6	3	181	190	195	200	203	204	201	198	196	196

טאַבעלע נומער 5.

פאַר די נאָרמאַלע וואָג נאָך דער הויך און עלטער פאַר פ ר ו י ע ן
ווי עס איז אָנגענומען געוואָרען פון דער אַסאָסיאַציע פון
לעבענס פאַרזיכערונגס קאָמפּאַניס.

הויך פוס.	אינ.	יאָרען פון 15 ביז 19	20 24	25 29	30 34	35 39	40 44	45 49	50 54	55 59	60 64
		פונט									
4	11	111	113	115	117	119	122	125	128	128	126
5	0	113	114	117	119	122	125	128	130	131	129
5	1	115	116	118	121	124	128	131	133	134	132
5	2	117	118	120	123	127	132	134	137	137	136
5	3	120	122	124	127	131	135	138	141	141	140
5	4	123	125	127	130	134	138	142	145	145	144
5	5	125	128	131	135	139	143	147	149	149	148
5	6	128	132	135	139	143	146	151	153	153	152
5	7	132	135	139	143	147	150	154	157	156	155
5	8	136	140	143	147	151	155	158	161	161	160
5	9	140	144	147	151	155	159	163	166	166	165
5	10	144	147	151	155	159	163	167	170	170	162

טאַבעלע נומער 6.

פאַר די נאָרמאַלע וואָג און צאָהל קאַלאָריס וויפיעל מען דאַרף טעגליך.

מענער

נאָרמאַלע וואָג	פּראָטעין	פעט	קאַרבאָהיידרייט	טאָטאַל
131	197	591	1182	1970
133	200	600	1200	2000
136	204	612	1224	2040
140	210	630	1260	2100
143	215	645	1290	2150
147	221	663	1326	2210
152	228	684	1368	2280
157	236	708	1416	2360
162	243	729	1458	2430
167	251	753	1506	2510
173	260	780	1560	2600
179	269	807	1614	2690
185	278	834	1668	2780
192	288	864	1728	2880
200	300	900	1800	3000

פרויען

נאָרמאַלע וואָג	פּראָטעין	פעט	קאַרבאָהיידרייט	טאָטאַל
119	179	537	1074	1790
122	183	549	1098	1830
124	186	558	1116	1860
127	191	573	1146	1910
131	197	591	1182	1970
134	201	603	1206	2010
139	209	627	1254	2090
143	215	645	1290	2150
147	221	663	1326	2210
151	227	681	1362	2270
155	232	696	1392	2320
159	239	717	1434	2390

טאַבעלע נומער 7, פאַר קינדער

די הויך און וואָג און די צאָהל קאַלאָרים וויפיעל מען דאַרף טעגליך

מיידלאך				אינגלאך			
עלטער	הויך אינטשעס	וואָג פונט	קאַלאָרים	עלטער	הויך אינטשעס	וואָג פונט	קאַלאָרים
5	41	39	950	5	41	41	1000
6	43	43	1000	6	43	45	1050
7	45	47	1050	7	45	49	1100
8	47	52	1125	8	47	53	1175
9	49	57	1200	9	49	59	1250
10	51	62	1275	10	51	65	1325
11	53	68	1350	11	53	70	1400
12	55	78	1425	12	55	76	1475

די נאהרונגס-ווערטה פון 1 אונץ שפייז אין קאלאריס, פאר יעדער נאהרונגס פרינציפאל באזונדער, און די צאָהל קאלאריס אין דער גאנצער פּאָרציע, אויך דער אינהאלט פון מינעראל זאלצען.

די שפייזען	פארציע וויגונג אין א גנ. אונצעס	קאלאריעס פראטעין	קאלאריעס פעט	קאלאריעס הידראט קארב.	קאלאריעס אין 1 אונץ	פארציע אין א קאלאריעס טאָטאַל	אין 1,000 טהיילען וואסער, פרייע שפייז מיליגראמס: מינעראל זאלצען	אייזען
סאלאדס —								
גארטען-גרינס, געמישטע— — — —	3	4.3	4.8	9.2	18.	57.9	1.50	6.75
לעטוס מיט טאמייטאס, מיט אויל —	5	1.5	34.2	4.2	40.	200.0	—	—
מישעלאוו׳ס געזונטהייט סאלאד —	3	8.0	34.0	8.0	50.	150.0	—	—
קרויט סאלאד, מיט דרעסינג— — —	3	1.9	32.0	17.	54.	162.	—	—
גריכיש סאלאד — — — — — — —	3	4.2	38.0	18.	60.	180.	—	—
דר. מישעלאָוו׳ס געזונטהייט סאלאד	3	10.0	50.0	25.0	85.	255.	—	—
עפּעל מיט סעלערי — — — — —	3	2.3	4.2	26.5	33.	99.0	—	—
קארטאפעל סאלאד מיט דרעסינג —	3	8.0	25.0	28.0	61.	183.0	—	—
אייער סאלאד— — — — — — — —	4	12.0	40.0	2.0	54.	216.0	—	—
צושניטענע טאמייטאס (באקלאזשאנעס)	5	1.0	1.0	5.0	7.	35.	—	—
באנאנעס מיט וויינשעל — — — — —	3	1.5	1.9	32.1	35.5	106.5	—	—
טייטלען מיט עפּעל — — — — —	3	2.5	5.8	45.8	54.1	162.3	—	—
פרענטש פרוכט סאלאד — — — — —	3	2.5	0.1	25.0	27.6	82.8	—	—
סאלאד דרעסינג (מאיאנעז) — — —	½	—	198.7	2.85	201.0	100.5	—	—

פרוכט און יאגדעס—

אגרוסען — — — — — — — — — —	2½	0.5	0.0	18.9	19.4	48.5	29.0	1.32
אבריקאסען — — — — — — — — —	3	1.3	0.0	15.6	16.9	50.7	33.6	0.26
אבריקאסען־סאס — — — — — — —	3½	1.2	0.0	25.0	26.2	91.7	—	—
אנאנאסען (פיינעפעל) — — — — —	4	5.0	0.8	11.3	12.6	50.4	28.6	0.40
אנאנאסען־זאפט — — — — — — — —	4	0.	0.0	21.8	21.8	87.2	—	—
אנאנאסען־סאס (געקאכט) — — — —	4	0.5	0.9	25.0	26.4	101.6	—	—
אפעלציין (אראנדזש) — — — — — —	5	0.9	0.5	13.5	14.9	74.5	38.2	0.38
אפעלציין־זאפט — — — — — — —	5	0.	0.0	15.1	15.1	75.5	—	—
אפעלציין־סאס— — — — — — — —	5	2.1	2.2	20.0	24.8	124.0	—	—
באנאנאס — — — — — — — — — —	3½	1.5	1.6	25.7	28.8	100.6	32.4	0.07
באנאנאס מיט זיסע סמעטענע — —	3½	1.5	20.0	12.	33.5	116.5	—	—
בארן — — — — — — — — — — —	4	7.3	1.3	16.5	18.5	74.	25.6	0.25
בארן, געקאכטע — — — — — — —	4	7.0	1.1	23.5	25.1	100.	—	—
גרייפ פרוכט — — — — — — — —	7½	1.8	0.0	9.0	10.8	80.4	30.	0.38
וויינשעל — — — — — — — — —	2½	1.2	2.2	19.5	22.8	57.0	34.6	0.70
וויינטרויבען — — — — — — — —	5	1.2	3.2	16.7	21.5	105.5	30.0	0.45
נערשטענע גרויפען (בארלי) — — —	5	1.8	1.0	22.5	25.3	126.5	"	"
פלייקס, קארן אדער ווייץ — — —	1	6.0	4.0	90.0	100.0	100.0	"	"
שרעדעד ווייץ— — — — — — — —	2	13.0	5.0	82.0	100.0	200.0	—	—

די שפייזן	אונצן אין א גע־וויינלעכע פארציע	קאלאריעס פראטעין	קאלאריעס פעט	קאלאריעס קארבא־הידראטן	קאלאריעס אין 1 אונץ	קאלאריעס אין א פארציע	אין 1000 טהיילען וואסער, פרייע שפייז מיללא־גראמס: מינעראל זאלצן	אייזן
קלייען — — — — — — — — — — —	1	20.0	9.4	42.0	71.0	71.0	4.85	0.38
ז ו פ און י ו י ך —								
טאמיטא קרים זופ ((געדיכטער זופ)	8	2.8	20.0	6.0	29.0	232.0	—	—
בעבלאך קרים זופ — — — — — —	8	5.	16.	22.0	43.0	344.0	—	—
אספאראגוס קרים זופ (ספארזש) —	8	3.2	16.0	4.5	23.7	189.6	—	—
ארבעס קרים זופ — — — — — —	8	5.9	18.0	13.2	37.0	296.0	—	—
איסטער פלענט זופ — — — — — —	8	2.4	21.0	4.6	28.0	224.0	—	—
לינזען קרים זופ — — — — — — —	8	6.2	14.0	13.2	34.0	272.0	—	—
סעלערי קרים זופ— — — — — — —	8	2.8	19.0	4.7	26.5	212.0	—	—
קוקורוזע קרים זופ — — — — — —	8	3.5	18.5	10.0	32.0	256.0	—	—
קארטאפעל קרים זופ — — — — — —	8	2.7	19.3	9.0	31.0	248.0	—	—
גארטען־גרינס (בארשט) — — — — —	8	1.0	5.7	7.0	14.0	112.0	—	—
יויך (בוליאן) — — — — — — — —	8	7.0	14.0	7.0	28.0	224.0	—	—
יויך מיט רייז אדער לאקשען— — — —	8	7.0	14.0	20.0	41.0	328.0	—	—
א י י ע ר ־ ג ע ר י כ ט ע ן —								
אייער, געקאכטע (2) — — — — — —	3	16.0	30.0	—	46.0	138.0	—	—
אייער, געפרעגעלט (2) — — — — —	3	16.	45.0	—	61.0	183.0	—	—

אייער אמלעט— — — — — — — — —	4	14.	45.0	—	59.0	236.0	—	—
אייער אמלעט מיט ציבעלע — — — —	3	18.0	60.0	7.0	85.0	255.0	—	—
אייער אמלעט, ספאניש — — — — —	4	18.0	45.0	5.0	68.0	272.0	—	—
בראטען —								
וועדזשעטייבעל בראטען — — — — —	2	18.0	22.0	15.0	55.0	110.0	—	—
ניס־בראטען — — — — — — — — —	2	27.0	42.0	24.0	93.0	186.0	—	—
ווינער־שניצעל — — — — — — —	2	23.0	35.0	28.0	86.0	172.0	—	—
אידיש בראטען (אזוי ווי געפילטע פיש)	2	26.0	29.0	32.0	88.0	176.0	—	—
סאס—גרייווי — — — — — — — — —	1	1.5	30.7	3.9	36.0	36.0	—	—
מאקאראני אדער ספאגעטי מיט אייער	4	5.4	20.7	9.34	35.5	142.0	—	—
מאקאראני אדער ספאגעטי מיט קעז—	4	6.2	25.8	16.3	48.3	193.2	—	—
מאקאראני אדער ספאגעטי מיט טאָ־ מייטאס — — — — — — — —	4	5.0	3.8	17.2	26.0	78.0	—	—
שוועמלאך — — — — — — — — — — —	2	3.12	10.0	7.3	20.15	40.3	—	—
מילד־פראדוקטען —								
מילך — — — — — — — — — —	8	3.8	11.0	5.8	20.6	164.8	64.0	1.02
סמעטענע, זיסע — — — — — — — —	4	3.	47.5	5.5	56.0	224.0	—	—
פוטער — — — — — — — — — — —	½	1.2	244.0	0.	225.0	—	—	—
פוטער־מילך (מאסלינקע) — — — —	8	3.0	1.3	2.8	7.10	56.80	—	—
מילך, אונטערשטע — — — — — —	8	4.0	0.8	6.0	10.8	86.4	—	—

די שפייזען	פארציע־וויכטיקייט אין אונצעס	פראטעין קאלאריעס	פעט קאלאריעס	קארבא־הידראטס קאלאריעס	קאלאריעס אין 1 אונץ	טאטאל קאלאריעס אין א פארציע	אין 1,000 טהיילען וואסער, פרייע שפייז מיקליגראמס: מינעראל זאלצען	אייזען
סמעטענע, זויערע — — — — — — —	4	2.9	49.3	5.3	57.5	287.5	—	—
קעז, פרישער — — — — — — — — —	2	19.9	12.4	5.1	37.3	74.6	45.0	0.3
קעז, האלאנדער — — — — — — — —	1	18.0	85.0	9.0	112.0	112.0	—	—
סאנדוויטשעס (פוטער־ברויט)								
מיט אייער — — — — — — — — —	3	18.0	26.0	29.0	73.0	219.0	—	—
מיט בראטען — — — — — — — — —	4	15.0	45.0	24.0	84.0	336.0	—	—
מיט לעטוס און מאיאנעז— — — — —	4	5.0	33.0	25.0	63.0	252.0	—	—
מיט טאמייטאס — — — — — — — —	4	1.3	10.5	30.0	41.3	165.2	—	—
מיט קעז, היימישען — — — — — — —	3	11.0	33.8	37.0	82.0	246.0	—	—
מיט קעז, האלאנדער — — — — — —	3	13.0	57.0	37.0	107.0	321.0	—	—
מיט פייגען — — — — — — — — —	3	6.0	30.5	53.6	90.1	270.3	—	—
מיט איינגעמאכץ (דזשעם) — — — —	3	2.3	38.6	70.6	112.4	337.2	—	—
דעסערטען —								
טארט (קייק) פון גאנצע ווייץ־מעהל	2	6.8	24.0	74.9	105.7	211.5	—	—
טארט, אויפגעשלאגענע (ספאנדזש קייק)	2	12.4	14.2	94.2	120.8	241.6	—	—
טארט, אויפגעשלאגענע, מיט ניס— — —	2	15.0	15.5	96.1	126.6	253.2	—	—
טארט מיט איינגעמאכץ (דזשעלי ראל)	3	12.4	14.2	94.2	120.8	362.4	—	—

טאַרט מיט באַנאַנעס (שאָרט־קייק) —	2	5.0	28.0	36.0	69.	138.0	—	—
טאַרט מיט רויטע יאַגדעס (סטראַבערים)	2	5.4	58.0	36.0	99.4	198.8	—	—
טאַרט טשאָקאָלאַד, איבערגעלייגט —	2	5.0	41.0	54.0	100.0	200.0	—	—
טאַרט קאָקאָנים, איבערגעלייגט — — —	2	5.0	30.0	65.0	100.0	200.0	—	—
פּלאַדען (פּאַי) מיט עפּעל — — —	5	2.5	18.	45.0	65.5	327.5	—	—
פּלאַדען מיט שוואַרצע יאַגדעס — —	5	3.5	15.0	43.0	61.6	308.0	—	—
פּלאַדען מיט וויינשעל — — — —	5	4.2	16.0	44.0	64.2	321.0	—	—
פּלאַדען מיט לימענע־קרים — — —	4	2.1	26.9	38.7	67.7	270.8	—	—
פּלאַדען מיט קאָקאָנים און קרים —	4	6.4	23.0	31.3	60.7	242.8	—	—
פּלאַדען מיט קאַסטאַרד — — — —	4	4.9	16.8	30.5	52.2	208.8	—	—
פּלאַדען מיט קירבעס (פּאַמפּקין־פּאַי)	4	3.2	7.3	24.8	35.3	141.2	—	—
פּלאַדען מיט ראָזשינקעס— — — —	4	3.4	22.0	48.5	73.9	295.6	—	—
פּלאַדען מיט פּרוכט — — — — —	4	1.8	21.0	35.0	57.8	231.2	—	—
אײַנגעמאַכץ (וואַרעניע, דזשעלי)								
מאַלינעס (ראַספּבערים) — — —	1	1.0	0.	57.0	58.0	58.0	—	—
רויטע יאַגדעס (סטראָבערים— — —	1	1.0	1.0	52.	54.0	54.0	—	—
עפּעל — — — — — — — — —	1	0.	0.	68.0	68.0	68.	—	—
פּאַרעצקעס (קאַררענטס)— — — —	1	1.2	—	90.0	91.2	91.2	—	—
וויינשעל (טשערים) — — — — —	1	1.2	1.0	75.0	77.2	77.2	—	—
ברוסניצע (קראַנבערים) — — — —	1	0.38	1.0	65.0	66.3	66.3	—	—

די שפּייזען	מאָסען אין א געוויינליכע פאָרציע	קאַלאָריעס פּראָטעין	קאַלאָריעס פעט	קאַלאָריעס קאַרבאָהידראַטען	קאַלאָריעס אין 1 אונץ	קאַלאָריעס אין א פאָרציע	אין 1,000 טהיילען וואסער, פרייע שפּייז מיליגראַמס: מינעראַל זאַלצען	אייזען
אפּעלציין (אַראַנדזש)	1	0.	0.	85.0	85.0	85.0	—	—
לימענע	1	—	—	78.0	78.0	78.0	—	—
פרוכט־זאַפט אייז קרים (מאַראַזשענע)	4	2.5	25.0	25.0	52.5	210.0	—	—
אייז קרים וואַנילא (מאַראַזשענע)	4	3.5	33.5	25.7	62.7	250.8	—	—
פּודינג טשאָקאָלאַד	3	5.0	23.0	30.5	58.5	175.5	—	—
פּודינג טייטלען	3	7.2	23.0	66.7	97.0	194.0	—	—
פּודינג פייגען	3	4.7	15.3	34.7	54.7	164.1	—	—
פּודינג עפּעל־טאַפּיאָקא	3	4.5	18.6	26.4	49.5	148.5	—	—
פּודינג רייז מיט ראָזשינקעס	3	4.2	22.0	30.0	56.0	138.0	—	—
קאַסטאַרד, ברויט־פּודינג	5	6.0	12.0	25.0	43.0	215.0	—	—
קאַסטאַרד פּודינג	5	5.0	11.8	15.0	31.8	159.0	—	—
האָניג	1½	0.5	0.	94.7	95.2	142.8	0.20	0.01
צוקער	1	—	—	110.0	110.0	110.0	—	—
מייפּעל צוקער	1	—	—	96.6	96.6	96.6	—	—
מייפּעל סירופּ	1½	—	—	83.0	83.0	124.5	—	—
מאַרמעלאַד פון פייגען	2	2.8	0.4	48.7	51.9	103.8	—	—

געטרענקע —								
מילך — — — — — — — — — — — —	8	3.8	11.0	5.8	20.6	164.8	64.0	1.02
זויער־מילך — — — — — — — — — —	8	3.8	11.0	5.8	20.6	164.8	—	—
פוטער־מילך — — — — — — — — — —	8	3.0	1.3	2.8	7.10	56.8	—	—
טשאקאלאד מיט מילך — — — — —	8	4.0	21.0	10.0	35.0	285.0	—	—
קאקא מיט מילך — — — — — — — —	8	3.9	9.5	10.0	23.4	197.2	—	—
קאווע, שווארצע — — — — — — — —	8	0.1	0.1	1.25	1.45	11.65	—	—
קאווע מיט קרים (סליוועקס) — —	8	3.0	6.8	0.65	10.75	85.6	—	—
קאווע פון פרוכט אדער קערנעלס (סיריאל) — — — — — — — — —	8	0.1	0.2	1.0	1.3	10.4	—	—
קאווע פון פרוכט מיט מילך— — —	8	3.0	6.8	0.60	10.4	83.2	—	—
קאווע פון פרוכט מיט קרים — — —	8	3.9	11.2	5.8	20.9	167.2	—	—
טהיי — — — — — — — — — — — —	8	0.1	0.1	1.0	1.2	9.6	—	—
וויינטרויבען־זאפט — — — — — —	8	0.	0.	23.8	23.8	190.4	—	—
טיימלען — — — — — — — — — —	2	2.5	2.7	91.5	101.5	203.	20.0	0.06
יאגדעס, רויטע (סטראבעריס) — —	4	1.2	1.6	8.6	11.14	45.6	65.0	3.73
יאגדעס־זאפט, רויטע— — — — — —	4	0.	1.6	24.5	24.5	98.0	—	—
יאגדעס־סאס, רויטע — — — — — —	4	0.	.0	44.5	44.5	198.0	—	—
מאלינעס, רויטע — — — — — — —	4	1.2	0.	14.8	16.0	64.0	42.2	0.05
מאלינעס־זאפט — — — — — — —	4	0.	0.	23.7	23.7	94.8	—	—

די שפייזען	פארציע געוויכט אין אונצעס	קאלאריעס פראטעין	קאלאריעס פעט	קארבא-הידראטעס קאלאריעס	קאלאריעס אין 1 אונץ	טאטאל קאלאריעס אין א פארציע	אין 1,000 טהיילען וואסער, פרייע שפייז מיליגראמס: מינעראל זאלצען	אייזען
מאלינעס-סאס	4	0.	0.	40.0	40.0	160.0	—	—
מאלינעס, שווארצע	4	2.0	2.6	14.7	19.3	77.2	42.2	0.05
מאלינעס-זאפט	4	0.	0.	29.4	29.4	117.6	—	—
מאלינעס-סאס	4	1.6	2.2	44.0	47.8	191.2	—	—
יאגדעס, שווארצע	3	0.7	1.6	19.4	21.7	65.1	46.3	0.50
עפעל	5½	0.5	1.3	16.6	18.4	101.2	33.0	0.46
עפעל-זאפט	6	0.	0.	17.0	17.0	102.0	—	—
עפעל-סאס	3½	0.3	0.8	25.0	26.1	91.4	—	—
עפעל, געבאקטע	3½	0.6	1.3	28.4	30.3	98.	—	—
פייגען, שווארצע	2	0.5	8.0	86.6	92.4	184.8	40.0	0.60
פערסיקעס (פיטשעס)	4	0.6	0.3	9.0	9.9	39.6	40.0	0.50
פערסיקעס, געקאכטע	5	0.6	0.3	29.0	29.9	150.0	—	—
פלוימען, פרישע	4	1.0	0.	22.2	23.2	92.8	27.0	0.90

פלוימעז, טרוקענע, געקאכטע (אהן צוקער)	3	0.6	0.3	25.8	26.7	80.1	37.0	0.94
ראזשינקעס	1	3.0	8.8	88.8	100.6	100.6	40.0	0.60
קאוואז (וואטערמעלאן)	6	0.3	0.5	7.5	8.3	50.4	75.0	0.28
קאנטאלאפ	9	0.3	—	5.3	5.6	48.0	65.0	0.32
גארטנז־פלאנצעז —								
ארבעס, גרינע	5	7.8	9.1	22.0	38.9	194.5	39.0	0.04
אספאראגוס (ספארזע) מיט פוטער	5	2.5	15.0	3.8	21.3	107.5	86.5	2.94
אספאראגוס מיט קרים־סאס	5	2.5	14.0	5.0	21.5	107.5	—	—
אוגערקעס	3	0.9	0.5	3.6	5.0	15.	100.0	1.40
איי־פלענט (פאטלאזשאן)	4	1.44	0.81	7.12	8.37	33.48	70.0	1.25
איי־פלענט, געפרעגעלט	3	6.6	26.0	38.0	71.0	213.	—	—
אוילבערטעז (מאסלינעס)	1½	2.0	69.1	5.0	76.0	101.5	—	—
בעבלאך, פלאטשיגע (לימא־בינס)	4	10.0	12.5	30.0	52.5	210.0	45.0	0.01
בעבלאך, פלאטשיגע, געבראטענע	4	10.0	15.0	33.0	58.6	234.4	—	—
בעבלאך, פלאטשיגע, גרינע	4	4.7	0.8	17.0	22.5	90.0	54.0	0.14
בעבלאך, שווארצע (קידני בינס)	3	8.1	1.5	21.38	30.9	92.7	—	—
בעבלאך, געלע (וואקס בינס)	4	1.2	0.3	3.6	5.1	20.4	38.0	.19
בעבלאך איז די סטרוצקעס (סטרינג בינס)	5	3.0	2.9	5.0	10.9	54.5	75.0	0.05

די שפייזען	פארציע וויפיעל אין א מענגע	קאלאריען פראטעין	קאלאריען פעט	קאלאריען קארבא־הידראטן	קאלאריען אין 1 פונט	פארציע אין א קאלאריען מאמאל	אין 1,000 טהיילען וואסער, פרייע שפייז מיליגראמס	
							מינעראל ואלצען	אייזען
בוריקעס — — — — — — — — —	3	2.7	0.3	8.6	11.6	26.0	88.0	0.26
בוריקעס־בלעטער (באטווינגע) — —	3	2.6	9.1	3.7	15.4	46.2	—	—
ברוסעל ספראוטס— — — — — —	4	4.2	0.81	8.19	13.0	52.	95.0	0.60
וואסער קרעס — — — — — — — —	2	2.3	0.27	1.57	4.12	8.24	190.0	0.35
טאמייטאס (באקלאזשאנעס)— — —	4	1.0	1.0	4.7	6.7	26.8	175.0	1.0
טאמייטאס, געדעמפטע — — — —	4	2.0	2.0	4.8	8.8	35.2	—	—
מעהרען מיט קרים־סאס — — — —	5	2.0	12.	12.0	26.0	130.0	69.0	0.70
מעהרען מיט פוטער — — — — — —	5	1.0	8.	7.0	16.0	80.0	—	—
לעטוס (סאלאטע)— — — — — — —	3	1.68	0.6	5.0	6.74	20.2	180.0	9.40
לינזען — — — — — — — — — —	3	8.5	0.3	22.9	31.7	95.1	34.7	0.6
סעלערי (סעלדערעי) — — — — — —	3	1.3	0.3	10.2	19.8	59.4	180.0	1.6
סעלערי־ווארצלען— — — — — —	2	1.8	1.08	14.16	17.04	34.8	52.0	0.75
סארעל שטשאוו — — — — — — —	3	2.0	0.81	4.68	7.49	22.5	125.0	9.85
סאלסיפיי (איסטער־פלאנצע) — —	4	2.5	12.7	6.2	21.0	63.0	48.8	1.48
סאלסיפיי, געדעמפט — — — — — —	4	2.5	20.0	10.0	34.5	138.0	—	—
ספינאט (ספינאטש) — — — — — —	5	2.3	1.0	4.9	9.3	46.5	182.0	6.5
פאסטערנאק — — — — — — — —	4	2.0	11.8	11.3	25.2	100.8	80.0	0.25

קאייל	2	2.3	0.27	2.8	5.35	10.7	255.0	1.30
קאלפלאור (בלומעז־קרויט)	3	1.0	6.2	0.3	10.2	30.6	91.0	0.91
קאליפלאור (בלומעז־קרויט) מיט פוטער	3	1.0	15.0	0.6	16.6	49.8	—	—
קרויט	4	0.8	1.6	7.5	10.1	40.0	123.0	0.86
קרויט מיט ווייסעז סאס	4	1.5	10.1	8.2	19.8	119.2	—	—
קארטאפעל ,געבאקטע	3	3.5	0.4	28.9	32.8	98.4	44.2	0.48
קארטאפעל, געקאכטע	4	2.9	0.3	24.0	27.2	108.8	—	—
קארטאפעל מיט קרים־סאס	5	3.2	18.	19.	30.2	151.0	—	—
קארטאפעל, צוקעווטשטע, מיט מילד	4	3.5	8.	22.0	33.5	134.0	—	—
קארטאפעל, געפרעגעלט, פרענטש סטייל	4	3.0	25.0	20.0	48.0	192.0	—	—
קארטאפעל, זיסע	4	4.0	11.0	59.0	75.0	225.0	35.0	0.50
קוקורוזע (קארן זיסע)	4	3.6	2.9	22.0	28.5	114.0	28.0	0.07
קירבעס, געבאקטע	3	1.6	2.2	16.2	20.0	60.0	72.0	1.88
ציבעלע, נעבאקטע	2	1.1	4.2	5.1	10.5	21.0	48.4	2.20
ציבעלע מיט סמעטענע	3	1.7	14.0	5.6	22.3	66.9	—	—
רעטאכלאד	2	1.5	0.3	6.7	8.5	17.0	110.5	3.0
ריבעז, ברושקע, (טורניפ)	2	2.5	13.7	8.3	24.5	49.	126.0	0.75
ניס, ניס־פוטער און אויל-								
בראזיל נים (אהז שאלעכץ)	½	19.8	178.1	8.2	206.1	103.0	35.6	0.10
וועלטשענע (וואלנאטס)	½	19.4	169.2	18.2	206.8	103.4	17.4	0.61

די שפּייזן	פּאָרציע אין אַ גע. אונצעס	קאַלאָריעס פּראָטעין	קאַלאָריעס פעט	קאַלאָריעס הידראַטס קאַרבאָ.	קאַלאָריעס אין 1 אונץ	פּאָרציע אין אַ קאַלאָריעס מאַמאַל	אין 1,000 טהיילען וואַסער, פריע שפּייז מיליגראַמס מינעראַל זאַלצען	אייזען
טערקישע (פילבערטס) — — — — —	½	18.2	174.1	15.2	207.5	103.7	25.2	0.46
מאַנדלען — — — — — — — — — —	½	24.5	146.4	20.5	191.1	95.5	26.0	0.23
פּיקאַן נים— — — — — — — — —	½	11.2	188.0	17.8	217.8	108.9	16.0	0.23
פּיגנאָליא אדער פּיין נים— — — — —	½	39.9	130.4	8.0	177.7	89.0	—	—
פּינאַטס (פּיסטאַשקעס) — — — —	½	30.1	103.0	85.0	162.0	81.	24.0	0.27
פּינאַט־פּוטער — — — — — — — —	½	34.0	122.8	19.8	176.6	88.3	—	—
בוימאויל (אליוו אויל) — — — — —	½	0.	264.1	—	264.1	132.05	—	—
ב ר ו י ט ־ ג ע ב ע ק —								
שוואַרצע קאָרן־ברויט (פּאַמפּערניקעל)	2	10.5	1.6	62.1	74.2	148.4	21.0	0.28
ברויט פון גאַנצע ווייץ־מעהל — —	2	12.3	2.4	58.0	72.7	145.4	23.3	0.30
ברויט פון ווייסע מעהל — — — —	2	7.0	3.0	68.0	78.0	156.0	5.75	0.03
ברויט פון ווייסע מעהל מיט ראָזשינקעס	2	10.0	4.0	63.0	77.0	144.0	—	—
ברויט פון קוקורוזע־מעהל — — —	2	8.5	12.3	52.0	72.8	145.6	18.0	0.01
דר. מישעלאָוו'ס אנטי־קאָנסטיפּיישאָן ברויט — — — — — — — —	2	6.4	1.2	32.4	40.0	80.0	2.53	0.54
קלייען־זעמעלאַך (מופינס) — — —	3	11.0	16.0	58.2	85.2	255.6	23.0	0.30
ביסקוויטס פון גאַנצע ווייץ־מעהל —	2	8.0	17.0	58.0	83.0	166.0	23.0	0.30

קיכעלאך, זיסע (קוקיס) — — — — —	2	8.4	47.3	72.2	129.9	259.8	—	—
קיכלאך פון האבערנע מעהל (אויטמיל)	2	13.7	29.6	80.5	123.8	247.6	—	—
קיכלאך פון רייז — — — — — —	2	15.0	39.0	77.2	131.0	262.0	—	—
קיכלאך פון קאקא־נים — — — — —	2	3.7	25.0	27.0	55.7	166.0	—	—
לאטקעס (הרעטשענע) (באַקוויט קייקס)	5	8.0	14.0	35.0	57.0	285.0	20.0	0.25
לאטקעס, ווייצענע — — — — —	5	8.5	14.0	34.0	56.5	282.5	—	—
לאטקעס פון קוקורוזע־מעהל — —	5	7.5	15.0	36.0	58.5	292.5	—	—
טאוסט (צוועגברוינטער ברויט) — —	2	7.0	3.0	40.0	50.0	100.0	—	—
טאוסט מיט פוטער — — — — —	2	7.0	36.0	40.0	83.0	166.0	—	—
טאוסט מיט מילך — — — — — — —	10	5.6	15.0	17.2	37.8	378.0	—	—
קאשעס (סיריאלס) —								
גאנצע ווייץ סיריאל — — — — — —	5	14.0	3.0	24.0	41.	205.0	23.0	0.30
האבערנע גרייפלאך (אויטמיל) — —	6	3.3	1.3	13.4	18.0	128.0	22.0	0.60
רייז, גאנצע — — — — — — — —	6	2.0	0.2	20.4	22.4	134.0	16.0	0.22
רייז, ווייסע — — — — — — — —	6	0.7	0.2	21.5	22.4	134.4	"	"
ווייצענע גרייפלאך (ווהיטינא) — —	6	1.5	0.25	18.0	19.75	118.5	"	"
הרעטשענע גרויפען — — — — —	5	1.6	1.2	23.6	26.1	130.5	"	"

געזונט און שפייז

טאבעלע נומער 9

שפייזען וועלכע זיינען רייך אין אייזען

אין 1000 טהיילען וואסער פרייע שטאף

סאררעל	9.85	סווים טשארד	2.30
לעטוס	9.40	ציבעלע	2.20
ליק	7.40	ארטישאקעס	2.00
ספינאטש	6.05	אפעלצינעס	2.00
רויטע יאגדעס	3.75	געלכלאך פון איי	0.40
רעטאכלאך	3.00	מילך	0.30
אספאראגוס	2.85	אייער	1.17
קאהל ראבי	2.50	פלייש	0.15
וויינטרויבען	1.68	פיש	0.05

טאבעלע נומער 10

שפייזען וועלכע זיינען רייך אין פעטס

פיגנאליא נים	סמעטענע
פינאטס	פוטער
אלע אנדערע נים	אוילבערטען
אלע פלאנצען־פעטס	בוימעל

טאבעלע נומער 11

שפייזען וועלכע זיינען רייך אין פראטעין

פיגנאליא נים	קעז
פינאטס (פיסטאשקעס)	אייער
מאנדלען	מילך
וועלטשענע נים	ברויט פון גאנצע ווייץ־מעהל
אלע אנדערע נים	מאקאראנעס
בעבלאך, ארבעס	שפאגעטי
לינזען	האבערנע גרויפען

געזונט און שפייז

טאבעלע נומער 12

גארטען־גרינס, פרוכט און ניס, נאך זייער אינהאלט פון קראכמאל און צוקער

פאר ליידענדע פון צוקער קראנקהייט

ארום 5%		ארום 10%	ארום 15%
לעטאס	טאמייטאס	סטרינג בינז	ארטישאקאס
ספינאטש	וואסער־קרעס	קירבעס	גרינע ארבעס
אספאראגוס	ברוסעל ספראוטס	טיורניפ	פאסטערנאק
אוגערקעס	קאלי־פלאור	קאהל־ראבי	**ארום 22%**
ענדייוו	עגג פלאנט	בוראקעס	קארטאפעל
רובארב	רעטאכלאך	מעערען	בעבלאך
ליק	סארדעל (שטשאוו)	ציבעלע	קוקורוזע
קרויט	ליק		ארבעס
סעלערי	בראקאלי		רייז
סווים טשארד	שוואמען		מאקאראנעס
באטווינקע			

פרוכט און יאגדע

ארום 5%	ארום 10%	ארום 15%	ארום 22%
גרייפ פרוכט	פיינעפעל	מאלינעס	פלוימען זיסע
לימענעס	רויטע יאגדעס	פארעטשקעס	באנאנאס
מאסלינעס	פעריסקעס (פּיטשעס)	אפריקאסען	
	שווארצע יאגדעס	בארן	
	אגרוסען	עפעל	
	קרענבערים	וויינשעל	
	וואסערמעלאנס	פלוימען, זיסע	
	אפעלצינעס	באנאנעס	

ניס

ארום 5%	ארום 10%	ארום 15%	ארום 22%
פוטער ניס	וועלעשענע ניס	בראזיל ניס	פינאטס (פּיסטאשקעס)
פיגנאליא ניס	שווארצע	וועלשענע ניס	**אריבער 40%**
	מאנדלען	ענגלישע	טשעסנאטס(קאשטאנעס)
	ביטש ניס	פעקאן ניס	
		טערקישע ניס	

XVIII

דאָס עסען אין פאַל פון קראנקהייט.

דער געזונט־צושטאַנד פון דעם מענשען ווענדעט זיך אָן די שפייזען וועלכע ער עסט.

שפייז איז דער בוי־מאַטעריאל פון וועלכען דער קערפער דארף ארויסקריגען אלע נויטיגע נארונגס־שטאָפען אום אויפצוהאלטען איהם, און אויפהאלטען אלע פונקציאָנען אין א געזונטען צושטאַנד.

נאַטירליכע שפייזען ריכטיג צונויפגעשטעלט און גוט געבאַלאַנסירט, ענטהאלטען אלע נארונגס־שטאָפען אין וועלכע דער קערפער נויטיגט זיך צו ענטוויקלען געזונט און קראַפט. ניט נאַטירליכע שפייזען, שלעכט געבאַלאַנסירט, ענטהאלטען ניט די נויטיגע נארונג־שטאָפען פאר דעם קערפער: שאַפען גיפטיגע אָפּ־פאל־פראָדוקטען אין דעם סיסטעם און פאראורזאכען קראנקהייט.

דער צוזאַמענבונד פון שפייזען מיט דעם געזונט־צושטאַנד פון דעם מענשען — ווייזט זיך ארויס פיעל שטארקער, און האָט א פיעל גרעסערע באַדייטונג — אין פאל פון קראנקהייט.

ניט פאַסיגע שפייזען פארגרעסערען די קראנקהייט און פאר־אורזאכען פארוויקלונגען, (קאָמפּליקאַציעס); פאַסיגע שפייזען העלפען דעם קערפער צו באזיגען די קראנקהייט, פארשטארקען די אָפּגעשוואַכטע קרעפטען און ברענגען אלע פונקציאָנען פון דעם קערפער צו א נארמאלען געזונט־צושטאַנד.

XIX

כראָנישע קראַנקהייטען.

אַלע פונקציאָנאַלע אומאָרדענונגען און קראַנקהייטען, זיינען ניט באַגרעניצט מיט די אָרגאַנען וועלכע ווייזען אַרויס די סימפּ־טאָמען פון דער קראַנקהייט, עס איז אין צוזאַמענבונד — און רע־זולטאַט פון דעם שלעכטען און אָפּגעשוואַכטען געזונט־צושטאַנד פון דעם גאַנצען קערפּער, וואָס עס רופט זיך אָפּ און ווירקט אויף די אָרגאַנען וועלכע זיינען מעהר באַלעסטיגט און טוהען אויף שווערערע אַרבייט.

עס זיינען דאָ פיעלע אורזאַכען וואָס רופען אַרויס אומאָרדע־נונג אין דעם קערפּער און פאַראורזאַכען קראַנקהייטען, נאָר די הויפּט פון זיי זיינען די ניט־ריכטיגע, אומנאַטירליכע, אויפרעגענ־דע, קאָנצענטרירטע און שלעכט געבאַלאַנסירטע שפּייזען און גע־טראַנקען — ווי פלייש, פיש, שאַרפע פּריפּאַוועס, שנאַפּס, קאַווע א. ז. וו., וועלכע רעגען אויף די שאַרף פיהלענדע, העכסט קאָמפּלי־צירטע נערוועז סיסטעם, שאַפען גיפטיגע אָפּפאַל־פּראָדוקטען אין דעם סיסטעם, וועלכע ווערען ניט נייטראַליזירט און אַרויסגעפיהרט פון דעם קערפּער, — צוליעב דעם מאַנגעל אין די הויפּט וויכטיגע מינעראַל זאַלצען און וויטאַמינס, וועלכע פעלען אויס אין די שפּיי־זען, און וועלכע זיינען נויטיג אין דעם נאַרונגס־פּראָצעס צו נייט־ראַליזירען די זויערקייטען, און צו אויפבויען קרעפטיגע מוסקולען, געזונטע נערוועז און ריינע בלוט, אום צו האַלטען די פונקציאָנען פון דעם קערפּער אין אַ נאָרמאַלען געזונטס־צושטאַנד.

אום צו קורירען קראַנקהייט און ברענגען די פונקציאָנען פון דעם קערפּער צו אַ נאָרמאַלען געזונט־צושטאַנד, מוז מען אַם ערש־טען באַזייטיגען די אורזאַכען וועלכע האָבען אַרויסגערופען די אומ־אָרדענונגען און פאַראורזאַכט די קראַנקהייט.

מען דאַרף אָפּרייניגען דעם קערפּער פון די גיפטיגע אָפּפאַל־פּראָדוקטען, אָפּפרישען און באַנייען די בלוט, באַרוהיגען און פאַר־

געזונט און שפייז

שטאַרקען דעם נערוועך־סיסטעם און אויפבויען קרעפטיגע געזונטע מוסקולען.

סטריקט וועגעטאַרישע עסענס פון פרישע גאַרטען־גרינס און פרוכט, וויסענשאַפטליך צוזאַמענגעשטעלט, ריכטיג געבאַלאַנסירט און גוט צוגעריכט, עס זאָל זיין גרינג צו פאַרדייען און זאָל ענטהאַל־טען אַלע נויטיגע נאַרונגס־עלעמענטען אויפצובויען געזונט און קראַפט, פרישע לופט, וואַס מעהר זון־שיין, פיזישע איבונגען, מאַ־סאַרזש וואַסער־היילונג (הײַדראָ־טהעראַפּי) און אַנדערע נאַטיר־ליכע מיטלען, וועלכע זאָלען העלפען אויפבויען דעם געזונט און באַזייגען די קראַנקהייט.

דאַס עסען זאָל באַשטעהן פון לייכט־פאַרדייענדע שפייזען, וועלכע זאָלען העלפען אַפּרייניגען די בלוט און פאַרשטאַרקען די אַרויספיהרונגס־קראַפט פון'ם קערפער, און אין דער זעלבער צייט ניט באַלעסטיגען די פאַרדייאונגס־אָרגאַנען און ניט שאַפען קיין אַנדערע גיפטיגע אָפּפאַל־פּראָדוקטען אין דעם סיסטעם, רויע פרוכט איבערהויפט אַפּעלסינעס, גרייפ פרוכט, פיינעפּעל, וויינטרויבען, און רויע גאַרטען גרינסען זיינען זייער נוצליך און הילפסרייך.



XX

אנשטעקענדע פיבער קראנקהייטען

פארקילונגען, די גריפּ, אינפלוענזע, א. ז. וו.

אין די מעהרסטע, — איבערהויפּט פיבער־קראנקהייטען, איז די וויכטיגקייט ניט אין דעם עסען, נאָר גראדע פארקעהרט, אין דעם ניט עסען. קראנקהייט ווערט פאראורזאכט דורך דעם, וואס די נאָרמאַלע פונקציאָנען פון דעם קערפּער ווערען אָפּגעשוואכט איבער געוויסע אורזאכען, צוליב וואס טאקסינס און אנדערע גיפטיגע שטאָפען הויבען זיך אָן פּראָדוצירען און אנקלייבען אין דעם קערפּער, וועלכע ווערען ניט נייטראַליזירט (פערמיטעלט) און ארויסגעפיהרט פון דעם קערפּער צוליעב די אָפּגעשוואכטע פונקציאָנען פון די וויכטיגע אָרגאנען, אָדער צוליעב דעם מאנגעל אין די וויכטיגע מינעראַל עלעמענטען אין די שפּייזען. דיזע גיפטיגע שטאָפען,—פּראָדוקטען פון פאנאנדערפאַל אין דעם קערפּער, הויפּטזעכליך אין דעם פארדייאונג קאנאַל, ווערען אריינגעזויגען אין דעם בלוט־שטראָם, און ווערען פאנאנדערגעטראָגען איבער דעם גאנצען קערפּער, פארגיפטיגען און שוואכען אָפּ נאָך מעהר — די אָפּגעשוואכטע פונקציאָנען, ווי אויך די ווידערשטאנד קראַפט פון דעם קערפּער.

אין אזא אָפּגעשוואכטען צושטאנד הויבען־אָן ענטוויקלען זייער טהעטיגקייט, געוויסע גיפטיגע באקטעריעס, וועלכע געפינען א פּאסיגען באָדען אין דעם אָפּגעשוואכטען און פארגיפטעטען מיט די פיעלע אָפּפאַל פּראָדוקטען־קערפּער, וועלכע רופען ארויס געוויסע סימפּטאָמען פון קראנקהייט. דער הויבט פון זיי איז—פיבער, קאָפּ־שמערצען, גאָז און האלז־ענטצינדונג, א. ז. וו.

אום צו אָפּשטעלען די קראנקהייט און די געפערליכע טהעטיגקייט פון די גיפטיגע באקטעריעס, מוז די סיסטעם אָפּגערייניגט ווערען פון די אלע גיפטיגע אָפּפאַל פּראָדוקטען — די הויפּט אור־

זאַכע פּון דער קראַנקהייט, ווי אויך די טאָקסינס — דער פּראָדוקט פּון די טהעטיגקייט פּון די גיפטיגע באַקטעריעס, צוליעב וואָס עס מוזען זיך אָנשטריינגען אַלע נאַטירליכע קרעפטען פון דעם קערפּער — אויף דער גרעסטער שטופע.

די הויפּט אָרגאַנען וועלכע טוהען, — אָדער ריכטיגער דאַרפען טהאָן דיזע וויכטיגע סאַניטאַרע ארבייט זיינען: די לונגען, די ניהרען. די הויט און דער גאַנצער פאַרדייאונגס קאַנאַל, וועלכער קאָן אויספיהרען דיזע וויכטיגע אויפגאַבע, נאָר דאַן ווען ער איז פריי פון אַלע שפּייז־אָפּפאַל פּראָדוקטען און אַנדערע גיפטיגע שטאָפען־פּראָדוקטען פון פאַנאַנדערפאַל אין דעם פאַרדייאונגס־קאַנאַל. די הויפּט אויפגאַבע אין דיזען פאַל איז: צו ערוועקען און ערמונטערען מיט געוויסע נאַטירליכע מיטלען, דיזע וויכטיגע אָרגאַנען צו אַ גרעסער טהעטיגקייט, צו ערוועקען און קאָנצענטרירען די נאַטירליכע ווידערשטאַנד־קראַפט, און פאַרהיטען אויף וויפיעל מעגליך די שוואַכע קרעפטען און ענערגיע פון דעם קערפּער, עסען — אין אַזאַ אָפּגעשוואַכטען צושטאַנד, איבערהויפּט עסען די ניט פּאַסיגע שפּייזען, — מיינט ניט נאָר אָפּשטעלען דעם וויכטיגען אין דעם מאָמענט — ארויספיהרונגס־פּראָצעס דורך דעם פאַרדייאונגס־קאַנאַל, נאָר אויך נאָך מעהר אָפּשוואַכען דעם קראַנקען קערפּער, — צוליעב דער אָנשטריינגונג צו פאַרדייען די שפּייז, וועלכע קאָן ניט פאַרדייעט ווערען אין אַזאַ אָפּגעשוואַכטען צושטאַנד, עס פאַרשטאָפּט נאָך מעהר דעם פאַרדייאונגס און אַרויספיהרונגס־קאַנאַל, און שאַפט נאָך מעהר געפטיגע שטאָפען אין דעם קערפּער — דורך דעם פאַנאַנדערפאַל פון דיזע ניט פאַרדייעטע שפּייזען — אין דעם פאַרדייאונגס קאַנאַל, וואָס עס פאַרערגערט די קראַנקהייט, און הינדערט די נאַטירליכע ווידערשטאַנד־קרעפטען פון דעם קערפּער צו באַקעמפען די קראַנקהייט.

דער הויפּט אין וואָס דער קראַנקער נייטיגט זיך — איז: בעקוועמליכקייט, רוהע און ריינקייט, **פרישע לופט** און זונשיין וואָס מעהר פיעל וואַסער צום טרינקען, קאַלטע — מיט עטליכע טראָפען לימענע זאַפט — ווען הויכער פיבער, און הייסער לימאַניד, (הייסע וואַסער מיט אַ ביסעל לימענע־זאַפט און האָניג) ווען דער קראַנקער פיהלט קאַלט. מ׳דאַרף ערוועקען און ערמונ־

געזונט און שפּייז

טערען די הויט און די ניהרען צו א גרעסערער טהעטיגקייט, אום צו אפּריינינגען דעם קערפּער פון די אָפּפאַל־פּראָדוקטען פון דער קראנקהייט.

דער מאָגען און דער גאַנצער פאַרדייאונגס קאַנאַל מוז גלייך גוט אָפּגערייניגט ווערען, און מוז געהאַלטען ווערען ריין די גאַנצע צייט פון דער קראנקהייט. (וואָס עס ווערט דערגרייכט אין בעסטען דורך א קליסטיר).

דאָס עסען.

ווען א קראַנקער האָט פיבער, דאַרף ער האָבען זעהר ווייניג נאַהרונג, וועלכע דאַרף באַשטעהן אויסשליסליך פון פרוכט־זאַפט, אַפּעלצינע, גרייפּ־פרוכט אָדער פיין־עפּעל זאַפט (מיט א טראָפּען האָניג — אויב צו זויער), צופיהרט אויף האַלב מיט וואַסער — אין הויכען פיבער, און אַהן וואַסער ווען דער פיבער איז ניט הויך, אַ האַלבע גלאָז יעדע 2 שטונדען. דאָס איז די איינציגע און בעסטע שפּייז אין פיבער קראנקהייט. עס איז ערפרישענד, נאַהרהאַפטיג גענוג. (א גלאָז אַפּעלצינע זאַפט ענטהאַלט אַזוי פיעל נאַהרונגס קאַלאָריס ווי אונטערשטע מילך) פאָדערט ניט קיין אַנשטריינגונג פון די פאַרדייאונגס אָרגאַנען, און ווערט פאַרדייעט זעהר גרינג. עס ענטהאַלט די פּאָזיטיווע מינעראַל זאַלצען און וויטאַמינס וועל־כע זיינען נויטיג אויף צו אָפּריינינגען די בלוט, צו נוטראַליזירען און ארויספירען די גיפטיגע זויערקייטען און אַנדערע אָפּפאַל־פּראָדוקטען פון דעם קערפּער, וואָס ווערט העלפען צו באַזיגען די קראַנקהייט.

ווען דער פיבער פאַלט אָפּ, און דער קראַנקער הויבט אָן פיה־לען בעסער, קאָן מען אָנהויבען געבען ביסלאַכווייז וועדזשעטייבעל בוליאָן, פאַרקאָכט מיט האָבערנע אָדער גערשטענע גרייפּלאַך, גוט פאַנאַנדערגעקאָכט און איבערגעזייט, ס'זאָל זיין א גאַנץ שיטערע קאַשקע, (גרועל) אויך אַביסעלע וואַרימע מילך, און ביסלאַכ־ווייז אַריבערגעהן אויף געדיכטע שפּייזען, געדיכטע קרים זופּען, (וועדזשעטייבעל קרים זופּען נ' 78, 73), א שטיקעלע האָל ווהיט טאָוסט, מיט זופּ אָדער וואַרימע מילך, גע־

געזונט און שפייז

דיכטע גוט איינגעקאכטע קאשקע פון גאנצע זומען־גרייפלאך, מיט מילך אדער זיסע קרים (סליווקעס) געקאכטע גרינסען, א פאטשט איי אויף ספינאטש (ניט צו אפט) א ביסעלע מעהר מילך דורכ'ן טאג און ביסלאכווייז פארזיכטיג אריבערגעהן אויף נארמאלע ווע־געטארישע עסענס.

מען דארף אימער האבען אין זינען, אז אין פיבער קראנק־הייטען איז די קראנקהייט אליין ניט אזוי געפערליך ווי די פאר־וויקלונגען וועלכע קאנען קומען נאכדעם, און דערפאר דארף מען זיין זעהר פארזיכטיג מיט דעם עסען, און האלטען דעם מאגען ריין די גאנצע צייט, אום נישט צו ברייגען אזא מעגליכקייט. א ריינער מאגען, א ביסעלע הונגער און לייכטע שפייזען, וועט פארשפארען דעם דאקטאר פיעל מיה, וועט פארקירצען און פארלייכטערען די קראנקהייט, וועט פאר־היטען פון פארוויקלונגען (קאמפליקאציעס) און וועט פארמיידען געפאהר.



XXI

אונטערנאהרונג (מאַגערקייט).

מאַגערקייט קאן זיין אָדער א רעזולטאט פון אונטער־טאהרונג, וואס קומט פון ניט ריכטיגע שלעכט געבאלאנסירטע שפייזען, וועלכע ענטהאלטען ניט די נויטיגע נאהרונגס־עלעמענטען אויף צו פאַר־מירען פלייש־געוועבע, געזונטע מוסקלען און ריינע געזונטע בלוט, (ניט קיין פעט) אָדער קען פאראורזאכט ווערען דורך געוויסע אומ־אָרדענונגען אין דעם קערפער צוליעב וועלכע די שפייז קאן ניט פארדייעט ווערען, פארצערט ווערען, און אויסגענוצט ווערען אין דעם קערפער ווי געהעריג.

די הויפט אויפגאבע אין אזעלכע פעלע איז, — צו ענטוויק־לען און אויפבויען דעם געזונט־צושטאנד, פארשטארקען די פאר־דייאונגס, ארויספיהרונגס־ און אסימילירונגס־קראפט פון דעם קערפער, און שענקען די הויפט אויפמערקזאמקייט, — אז די פאר־דייאונגס און ארויספיהרונגס־אָרגאנען זאָלען זיין ריין און אפען. פרישע לופט, זונשיין וואס מעהר, באוועגונג, פיזישע איבונגען און רוהע זיינען נויטיג.

ד אָ ס ע ס ע ן

פרישע פרוכט און רויע גאָרטען גרינסען, גוט באלאנסירטע ריכטיג צוזאמענגעשטעלטע וועגעטאַרישע שפייזען און מילך.

מען דארף זיין פאַרזיכטיג ניט איבערעסען. עס איז בעסער אנקלייבען וואג שטופען־ווייז, ניט מיט אמאָל.

XXII

בלוט ארמוטה.

עס זיינען פאראן צוויי־ערליי פעלען פון בלוט ארמוטה: איינס, איז ווען עס איז ניטא גענוג בלוט אין דעם קערפער, אבוואהל די בלוט איז נארמאל און געזונט. וואס עס קומט אלס א רעזולטאט פון א גרויסען בלוט פארלוסט ווי נאך א בלוט־שטארץ, אומגליקס־פעלע אדער אפעראציע.

דער אנדער פאל פון בלוט־ארמוטה איז ווען עס איז דא גענוג בלוט אין קערפער — אין מאס, נאר די בלוט איז שוואך, וואסער־דיג. עס ענטהאלט ניט די נויטיגע טהיילען אין א פולער מאס, איבערהויפט די וויכטיגע מינעראל זאלצען — הויפטזעכליך — אייזען, איבער דעם וואס די ניט ריכטיגע און אומגעזונטע שפייזען וועלכע מען ברייננט אריין אין דעם קערפער, ענטהאלטען ניט די וויכטיגע עלעמענטען פון וועלכע די בלוט, — ווי אויך אלע אנדערע פליסיגקייטען אין דעם קערפער, באשטעהען, וואס שוואכט אפ די נארמאלע פונקציאנען און רופט ארויס אלערליי אומארדענונגען אין דעם קערפער, צווישען וועלכע כראנישע פארשטאפונג און זעלבסט־פארגיפטיגונג פארנעמט איין אנגעזעהענעם פלאץ, וואס עס ווערט פאראורזאכט דורך דעם פאנאנדערפאל פון די פארדיי־אונגס אפפאל פראדוקטען אין דעם אויספיהרונגס קאנאל און קומט אלס א רעזולטאט פון אומנאטירליכע און אויפרייצענדע שפייזען — ווי פלייש און פיש, וועלכע שאפען אין דעם קערפער גיפטיגע שטאפען און גרינג פארפוילענדע אפפאל־פראדוקטען אין דעם פארדיי־אונגס־קאנאל — זעהר גינסטיג פאר די טהעטיגקייט פון פיעלערליי גיפטיגע באקטעריעס, וועלכע פארמעהרען זיך אין דעם ארויספיה־רונגס־קאנאל (קאלאן), שאפען טאקסינס אין דעם סיסטעם, זויגען זיך אריין אין דעם בלוט, צושטערען די בלוט־פאראייניגונג, און שוואכען אפ די אסימילאציע קראפט פון דעם קערפער.

ד א ס ע ס ע ן איז די הויפט וויכטיגקייט אויף צו קורי־

געזונט און שפייז

רען די קראנקהייט, ווייל עס איז דער איינציגער מיטעל אויף צו ארייינברייינגען די נויטיגע נאהרונגס־שטאפען אין וועלכע דער קער־פער נויטיגט זיך אויף צו נוטראליזירען און אפרייניגען די גיפטיגע שטאפען אין דעם קערפער, און צו שאפען פרישע און געזונטע בלוט. טאניקס און אנדערע קרעפטיגונגס־מעדיצין קאנען ניט העלפען, נאר די ריכטיגע שפייזען, וועלכע באשטעהען פון פרישע פרוכט און גארטען גרינסען, וועלכע ענטהאלטען די בלוט־אויפבויאונגס פאזיטיווע מינעראל זאלצען, אייזען און וויטאמינס אין צוזאמענבונד מיט פרישע לופט און זונשיין, וועלען באזיגען די קראנקהייט און ברייינגען דעם קערפער צו א נארמאלען גע־זונטען צושטאנד.

מען דארף שענקען פיעל אויפמערקזאמקייט אויף צו האלטען דעם מאגען און דעם ארויספיהרונגס קאנאל ריין און אפען, פרישע לופט און זונשיין זיינען פון די הויפט וויכטיגקייט. פיזישע אי־בונגען און באוועגונג אויף דער פרישער לופט זיינען נויטיג. רוהע און שלאף זיינען וויכטיג. וואסער־היילונג, זון־בעדער און עלעקטרישע ליכט־היילונג זיינען ניצליך.

מ'דארף זיין פארזיכטיג מיט דעם עסען, און מען דארף ניט פרובירען ווערען געזונט צו גיך, און עסען צופיעל און צו רייכע שפייזען, ווייל די פארדייאונג סיסטעם איז זעהר אפגעשוואכט אין דיזע קראנקהייט. ווי אויך דער אפעטיט איז ניט צו גוט, און עסען מעהר ווי די פארדייאונגס ארגאנען קאנען פארטראגען איז אומ־געזונט.

דאס עסען

וואס מעהר פרישע פרוכט, איבערהויפט אפעלסינעס, גרייפ־פרוכט, פיין עפעל און וויינטרויבען. רויע גארטען גרינסען, גוט באלאנסירט וועגעטארישע שפייזען און מילך.

XXIII

גאל שטיינער.

גאל שטיינער איז א קראנקהייט וועלכע קומט אלס א רעזול־טאט פון אן אלגעמיינעם אפגעשוואכטען צושטאנד פון דעם קער־פער, און ניט ריכטיגע אומגעזונטע שפייזען, ווי פלייש און פיש, שארפע פראפראוועס און אויפרעגענדע געטראנקען ווי קאווע, טיי, שנאפס און ביער א. ז. וו., וועלכע פאראורזאכען כראנישע פאר־שטאפונג און זעלבסט־פארגיפטיגונג (אטא־אינטאקסיקיישאן) צו־ליעב דעם פאנאנדערפאל (פארפוילונג) פון דיזע שפייזען אין דעם ארויספיהרונגס קאנאל (קאלאן), וואס עס רופט ארויס פארגיפטי־גונג און אומארדענונגען אין די פונקציאנען פון דעם גאנצען קער־פער, הויפטזעכליך אין דער לעבער און פאראורזאכט ענטצינדונג אין דעם גאל־בלאטער און גאל־קאנאל, וואס עס מאכט געדיכט די גאל־פליסיגקייט און שאפט שטיינדלאך אין דעם גאל־בלאטער, וועלכע פאראורזאכען אומערטרעגליכע שמערצען — ווען זיי געהען דורך דעם גאל־קאנאל.

די הויפט אויפמערקזאמקייט דארף מען געבען אויף צו באַ־זייטיגען די אלע אורזאכען און פאריכטען אלע אומארדענונגען וואס האבען ארויסגערופען די קראנקהייט. מ'דארף אנווענדען אלע נאטירליכע מיטלען אויף אויפצובויען און פארשטארקען דעם גע־זונט־צושטאנד פון דעם גאנצען קערפער, האלטען דעם מאגען און דעם ארויספיהרונגס קאנאל ריין און אפען, (א קליסטיר, מינעראל אויל און קלייען) און אויסמיידען אלע אויפרעגענדע און גרינג פאר־פוילענדע שפייזען, ווי פלייש און פיש, קאווע, טיי, שנאפס, פעטס און זיסקייטען.

דאס עסען

דאס עסען דארף באשטעהן פון לייכט פארדייענדע וועגעטא־וועגעטארישע שפייזען, פרוכט און גארטען גרינס.

XXIV

הויט קראנקהייטען.

הויט־קראנקהייט איז ניט קיין אויסערליכע לאקאלע קראנקהייט. עס איז א קאנסטיטוציאנאלע קראנקהייט, וועלכע איז פארבונדען מיט דעם געזונט־צושטאנד פון דעם גאנצען קערפער, און הויפטזעכליך מיט דעם בלוט־שטראם.

די הויט איז א וויכטיגער ארויספיהרונגס־ארגאן, דורך וועלכען פיעלע גיפטיגע אפפאל פראדוקטען ווערען ארויסגעפיהרט פון דעם קערפער מיט דעם שוויים — אין צוזאמענבונד מיט די אנדערע ארויספיהרונגס ארגאנען. נאר אויב די אפפאל־פראדוקטען קלייבען זיך אן צופיעל אין דעם קערפער און זיינען צו גיפטיג, און די אנדערע ארויספיהרונגס ארגאנען פונקציאנירען ניט ריכטיג, דאן פאלט אויף דער ארויספיהרונגס־קראפט פון דער הויט, — א פיעל גרעסערע לאסט ווי זי קאן אויספילען, וואס עס פארשטאפט די ארויספיהרונגס צעללע אין די שוויים־דריזען, רופט ארויס ענטצינדונג אין דיזע ארגאנען און פאראורזאכט קראנקהייט.

די הויפט אויפגאבע צו קורירען דיזע קראנקהייט איז צו אפרייניגען די בלוט פון די טאקסינס און אנדערע אפפאל־פראדוקטען, פארמיידען אלעס וואס פראדוצירט דיזע טאקסינג. הויפטזעכליך ניט ריכטיגע עסענס, — פלייש, פיש, און אנדערע ראפינירטע אויפרעגענדע און גרינג פארפוילענדע שפייזען, וועלכע פאראורזאכען פארשטאפונג און שאפען גיפטיגע אפפאל פראדוקטען אין דעם פארדייאונגס־קאנאל און אין דעם גאנצען קערפער, וועלכע זייגען זיך אריין אין דעם בלוט־שטראם און פאראורזאכען אלערליי קראנקהייטען.

מ׳דארף אויפבויען דעם געזונט־צושטאנד פון דעם גאנצען קערפער, פארשטארקען די ארויספיהרונגס־טעטיגקייט פון די אנדערע ארויספיהרונגס ארגאנען, ערמונטערען און פערקרעפטיגען די טהעטיגקייט פון דער הויט זעלבסט — מיט געוויסע נאטירליכע

געזונט און שפּייז

מיטלען, אום צו ארויספיהרען וואס מעהר גיפטיגע שטאפען פון דער בלוט, שמירען מיט זאלבען קאן ניט היילען די קראנקהייט. עס פארשטאפּט נאר די ארויספיהרונגס קאנאלען פון דער הויט און פארהאלט דעם ארויספיהרונגס־פּראצעס.

פרישע לופט, זונשיין, זון־בעדער און ריכטיגע שפּייזען זיינען די איינציגע מיטלען. וואסער־היילונג, עלעקטרישע־ליכט און ראַ־ענטגען־שטראהלען — זיינען גאנץ ניצליך. דאס עסען דארף באַ־שטעהן פון לייכט פארדייענדע שפּייזען וועלכע ענטהאלטען די נויטיגע פאזיטיווע מינעראל זאלצען און וויטאמינען, אום צו אפּריי־ניגען און שאפען פרישע געזונטע בלוט.

פרישע פרוכט הויפּטזעכליך; אפּעלצינע, גרייפּ־פרוכט, פיין־עפעל און גארטען־גרינס, פיעל וואסער צום טרינקען, האלטען דעם מאגען און ארויספיהרונגס־קאנאל ריין און אפען.



XXV

מאָגען קראַנקהייטען.

עס זיינען פאַראַן פיעלערליי מאָגען־קראַנקהייטען און פיעלע סימפּטאָמען פון דיזע קראַנקהייטען. נאָר דער אינהאַלט איז דער זעלבער, דער מאָגען קאָן ניט אויספילען זיין וויכטיגע אויפגאַבע און קאָן ניט פאַרדייען די שפּייזען וואָס מען ברייגגט אין איהם אריין.

מאָגען־קראַנקהייט ווי אויך אַלע אַנדערע קראַנקהייטען, איז ניט באַגרענעצט מיט דעם מאָגען אליין, עס איז פאַרבונדען מיט דעם געזונט־צושטאַנד פון דעם גאַנצען קערפּער, און אין קורירען די קראַנקהייט מוז מען אויך עטוואָס טאָהן אויף צו פאַרקרעפטיגען און אויסבעסערען דעם געזונט־צושטאַנד אין אַלגעמיין, אום מען זאָל האָבען ערפאָלג אויסצוקורירען די קראַנקהייט.

אם ערשטען דאַרף מען בעזייטיגען אַלע אורזאַכען וואָס האָבען אַרויסגערופען די קראַנקהייט, און אויסמיידען אַלעם וואָס קאָן פאַרערגערען די קראַנקהייט, — אויפרעגונג, זאָרג, צאַרן, צופיעל עסען, ניט ריכטיגע עסענס, פלייש, פיש, און אַלע אַנדערע אויפרייצענדע, ראַפינירטע און קאָנצענטרירטע שפּייזען, פעטע איינגעפּרעגעלטע און שווער פאַרדייענדע געריכטען און שאַרפע פריפּראַוועס, פעפער, זאַלץ, עסיג, פרישע געבעקס, זיסקייטען, איבערהויפּט ווייסע צוקער, און אַלעם וואָס איז געמאַכט פון ווייסען צוקער, צו הייסע אָדער צו קאַלטע, קאַווע, שנאַפּס, ביער און אַלע אַנדערע אויפרייצענדע געטראַנקען און שפּייזען.

ניט נאַטירליכע אומגעזונטע שפּייזען און געטראַנקען זיינען די הויפּט אורזאַכע פון מאָגען־קראַנקהייט און פאַרשטאָפּונג (קאָנסטיפּיישאָן) איז דער אָנהויב.

די פאָלגענדע רעגעלען דאַרף מען נאָכפאָלגען אין אַלע מאָגען־קראַנקהייטען:

די מאָהלצייטען דאַרפען זיין אין געוויסע שטונדען. מ'דאַרף ניט עסען ווען מען איז צו מיעד, אויפגערעגט אָדער ניט הונגעריג.

געזונט און שפייז

א ביסעל פרוכט זאפט אדער געקאכטע פרוכט (אהן צוקער) איז גענוג.

דאס עסען — דארף גוט און לאנגזאם איבערגעקייעט ווערען, און נים אראפגעשלונגען ווערען איילענדיג. מ׳דארף נים עסען צופיעל פאר אמאל, אויך נים צופיעל געריכטען פאר א מאהל־צייט. מ׳דארף נים עסען צווישען די מאהלצייטען און נים טרינ־קען קיין וואסער ווען מ׳עסט. א האלבע שטונדע פאר׳ן עסען, אדער א שטונדע און א האלב נאכ׳ן עסען איז די בעסטע צייט; הייסע וואסער, — ווען עס איז צופיעל זויערס אין מאגען, און הארץ־ברענונג, און קאלטע, — ווען נים גענוג זויערס אין מאגען, און די פארדייאונג איז שוואך.

דער מאגען און ארויספיהרונגס־קאנאל דארף געהאלטען ווע־רען ריין און אפען. (נעמט נים קיין אפפירונג, מאכט איין קליסטיר.)

אלע נאטירליכע מיטלען וואס ווענען העלפען צו פארשטאר־קען, אויפבויען און קרעפטיגען דעם קערפער וועט העלפען צו קור־רירען די קראנקהייט. וואס מעהר פרישע לופט, זונשיין, פיזישע איבונגען, (גימנאסטיק) מאסאדזש, וואסער־היילונג, און וואס מעהר באוועגונג אויף דער פרישער לופט, אין צוזאמענבונד מיט א ריכ־טיגער וועגעטארישער דיעטע, — וועט בארוהיגען די נערווען־סיס־טעם, וועט ענטוויקלען און פארקרעפטיגען די מוסקלען, וועט אפ־רייניגען און באנייען די בלוט און אויפבויען דעם געזונט־צושטאנד פון דעם גאנצען קערפער און וועט אויסקורירען די קראנקהייט.



XXVI

פארשטאפונג (קאנסטיפיישאן).

פארשטאפונג איז זעהר א פארשפרייטע מאגען אומארדענונג, פון וועלכע פיעלע ליידען, נאר עס איז ניט א קראנקהייט זעלבסט; עס איז א סימפטאם פון אן אומארדענונג אין דעם קערפער, און איז דער ערשטער שריט אין די גרונדלאגע פאר פיעלע גאנץ ערענסטע קראנקהייטען, אבוואהל עס ווייזט זיך פון אנהויב איז זעהר א לייכטע פארמע.

די הויפט אורזאכע פון פארשטאפונג און די אלע אנדערע קראנקהייטען וואס קומען נאכדעם זיינען: ניט ריכטיגע, קאנצענטרירטע ראפינירטע (צו פיינע) און אויפרעגענדע שפייזען, וועלכע ווערען ניט פארדייעט ווי געהעריג, ווערען פאנאנדערגעפאלען אין דעם פארדייאונגס-קאנאל, און שאפען גיפטיגע אפפאל פראדוקטען און זויערקייטען, וועלכע רעגען אויף די פארדייאונגס-ארגאנען און די נערוועז סיסטעם, זייגען זיך אריין אין דעם בלוטשטראם, ווערען פאנאנדערגעטראגען איבער דעם גאנצען קערפער און פאראורזאכען — זעלבסט־פארגיפטונג, אלס איין אנהויב פון פיעלע קראנקהייטען.

אום צו פארמיידען און קורירען פארשטאפונג, דארף מען אויסמיידען ווייסען ברויט, ווייסען צוקער, פלייש און פיש, און אלע אנדערע אויפרייצענדע קאנצערטרירטע און צו פיינע שפייזען, שארפע פריפראוועס און אויפרעגענדע געטראנקען — ווי קאווע, טיי, שנאפס און ביער.

ד א ס ע ס ע ן דארף באשטעהן הויפטזעכליך פון רויע גארטען־גרינסען, פרוכט און נים, סאלאדס און איינפאך צוגעגרייטע געקאכטע געריכטען פון די זעלבע שפייזען, ברויט פון גאנצע ווייץ־מעהל, סיריאלס (קאשע) פון גאנצע זאמען גרייפלאך, (ניט ארומגעריסענע) געקאכטע מיט קלייען, אדער קלייען באזונדער,

געזונט און שפּייז

(אַ לעפעל קלייען מיט אַ טיי לעפעלע אגאַר־אגאַר נאָך יעדער מאָהל־צייט.

מ׳דאַרף האַלטען דעם פאַרדייאונגס און אַרויספיהרונגס קאַ־נאַל ריין און אָפען, און מ׳דאַרף אויסמיידען אָפּפירונגען, עס איז אומגעזונט. עס ווירקט נאָר פאַר אַ ווייַלע, עס רייצט אויף די פאַרדייאונגס אָרגאַנען און פאַראורזאַכט נאָך מעהר פאַרדייאונגס־אומאָרדענונג און פאַרשטאָפּונג. אַ קליסטיר פאַר׳ן שלאָף און אַ לעפעל מינעראַל אויל, אָדער 1—2 פאַראַמעלעס (עס איז ניט קיין אָפּפירונג) נאָך יעדען מאָהלצייט — אויב נויטיג, וועט העלפען צו האַלטען דעם פאַרדייאונגס קאַנאַל ריין און אָפען. אַ גלאָז הייסע וואַסער מיט עטליכע טראָפּען לימענע־זאַפט אין דער פריה און פאַר׳ן שלאָף, און גענוג וואַסער צו טרינקען דורכ׳ן טאָג, ספּע־ציעלע פיזישע איבונגען, מאַסאַדזש און קאַלטע קאָמפּרעסען צום בויך פאַר עטליכע שטונדע פאַר׳ן שלאָף, וועט פאַרשטאַרקען די מוסקלען פון די פאַרדייאונגס אָרגאַנען, וועט בארוהיגען די נערוועז סיסטעם און וועט פאַרבעסערען דעם געזונט־צושטאַנד פון דעם גאַנצען קערפּער. דאָס אַלעס אין צוזאַמענבונד מיט ריכטיגער וועגעטאַרישער שפּייזען וועט אויסהיילען די קראַנקהייט, אויב אַלע אַנדערע אורזאַכען וואָס קאָנען אַרויסרופען די קראַנקהייט זיינען באַזייטיגט.

דאָס עסען

אין אַלע מאָגען־קראַנקהייטען דאַרף דאָס עסען באַשטעהן פון איינפאַכע גרינג פאַרדייענדע וועגעטאַרישע שפּייזען, און ניט צו־פיעל.

XXVII

נירען קראנקהייט.

די נירען זיינען איינע פון די וויכטיגסטע ארגאנען אין דעם מענשענס קערפער. זייער אויפגאבע איז דורכצוזייען און אפריי־ניגען די בלוט פון אלע אויפלייזענדע אפפאל פראדוקטען אין דעם קערפער, און עס ארויסצופיהרען מיט דעם יוריז. (השתנה).

אין א געזונטען צושטאנד, — ווען די אפפאל־פראדוקטען זיי־נען אין א געוויינליכער מאס, און האבען ניט קיין ספעציעלע גיפ־טיגע אייגענשאפטען, פיהרען זיי אויס זייער וויכטיגע אויפגאבע,— אין הארמאני מיט די אנדערע ארויספיהרונגס־ארגאנען, — גאנץ גרינג. נאר ווען די נארמאלע פונקציאנען פון דעם קערפער ווערען אנגעגריפען צוליעב געוויסע אורזאכען — אין צוזאמענבונד מיט ניט ריכטיגע שפייזען, און גיפטיגע אפפאל פראדוקטען הויבען זיך אן שאפען און אנקלייבען אין דעם קערפער, איבערהויפט אין דעם פארדייאונגס און ארויספיהרונגס קאנאל, וועלכע זויגען זיך אריין אין דעם בלוט־שטראם און מוזען ארויסגעפיהרט ווערען דורך די נירען, ווארפט עס ארויף צו א גרויסען לאסט אויף די נירען, שוואכט אפ זייער נארמאלע פונקציאן און פארגיפטעט זייערע הויך קאמפליצירטע אויפבויאונג, וואס פיהרט צו פארשטאפונג, ענט־צינדונג און צושטערונג פון דיזע וויכטיגע ארגאנען.

אין קורירען דיזע קראנקהייט איז די הויפט אויפגאבע צו בא־זייטיגען אלע אורזאכען וואס האבען ארויסגערופען און אלעס וואס פארערגערט די קראנקהייט. פארשטארקען און אויפבויען דעם גע־זונט־צושטאנד פון דעם גאנצען קערפער, וואס עס וועט אפשטעלען די שאפונג, און וועט פארקלענערען די אינהאלט פון די גיפ־טיגע אפפאל פראדוקטען אין דעם קערפער, און וועט ערמונטערען און פארשטארקען די ארויספיהרונגס קראפט און טהעטיגקייט פון די אנדערע ארויספיהרונגס ארגאנען: ווי דער פארדייאונגס קא־נאל און די הויט, וועלכע איז זעהר א וויכטיגער ארויספיהרונגס־

געזונט און שפּייז

אָרגאַן, וועלכער פיהרט אַרויס פיעלע אָפּפאַל־פּראָדוקטען מיט דעם שוויים, וואָס עס פאַרלייכטערט די שווערע אַרבייט פון די נירען. נאָר די הויפּט אויפמערקזאַמקייט דאַרף מען געבען דאָס עסען, וועלכע איז די הויפּט אורזאַכע פון פיעלע קראַנקהייטען, און דער הויפּט העלפס־מיטעל אין קורירען די קראַנקהייט און אויפבויען דאָס געזונט.

מ׳דאַרף אויסמיידען אַלע פּראַטעין ענטהאַלטענדע שפּייזען וועלכע שאַפען די גיפטיגע אָפּפאַל־פּראָדוקטען אין א גרויסער מאָס, וועלכע מוזען הויפּטזעכליך אַרויסגעפיהרט ווערען דורך די נירען, ווי אויך אַלע אויפרייצענדע שפּייזען, שאַרפע פּריפּראַוועס און געטרענקע, פלייש, פיש, אויסטערס, פּעפער, זאַלץ, קאַווע, טיי, שנאַפּס, ביער, — זיינען אַבסאָלוט שעדליך און דאַרפען אויסגע־מיידעט ווערען.

ד אָ ס ע ס ע ן דאַרף באַשטעהן פון איינפאַכע גרינג פאַר־דייענדע שפּייזען, און ניט צופיעל. פרישע פּרוכט, גאַרטען גרינ־סען, רויע און געקאָכטע. דער מאָגען דאַרף געהאַלטען ווערען ריין און אָפען.



XXVIII

נערוועז קראנקהייט.

נערוועז קראנקהייטעז ווערעז פאראורזאכט דורך זעלבסט־פארגיפטונג מיט די פיעלע גיפטיגע אפפאל פראדוקטעז, וועלכע שאפעז זיך איז דעם קערפער, הויפטזעכליך איז דעם פארדייאונגס־קאנאל, און וועלכע קומעז אלס א רעזולטאט פון ניט ריכטיגע עסענס און כראנישע פארשטאפונג.

פלייש, פיש און אנדערע אויפרייצענדע און גרינג פאנאנ־דערפאלענדע שפייזעז, וועלכע ווערעז גרינג פארפוילט איז די פאר־דייאונג ארגאנעז, וואו זיי פארלעגעז זיך און שאפעז גיפטיגע שטא־פעז—טאקסינס, וועלכע איז צוזאמענבונד מיט אויפרייצענדע גע־טראנקעז ווי קאווע, טיי, שנאפס, ביער און ניט קיין נאטירליכעז נארמאלעז לעבעז, ווייניג שלאף, מיעדקייט, זארג, צארז און אויפ־רעגונג, רייצעז אויף די נערוועז סיסטעם און פאראורזאכעז קראנק־הייט.

א ריינער מאגעז, לייכטע נארהאפטיגע וועגעטארישע שפייזעז, א נארמאלער לעבעז, פרישע לופט, זונשייז, רוהע, גענוג שלאף (ניט וועניגער פון 8 שטונדע) וואסער היילונג און פיזישע איבונ־געז, וועלעז אפרייניגעז דעם קערפער פון אלע גיפטיגע אפפאל־פראדוקטעז, וועלעז פארקרעפטיגעז און בארוהיגעז די נערוועז סיס־טעם און ברייגעז זיי צו א נארמאלעז געזונטעז צושטאנד.

XXIX

פעט־פארמינדערונג.

פעט איז ניט קיין קראנקהייט אליין פאר זיך, נאר עס איז א שווערע לאסט, און איין אורזאכע פון פיעלע קראנקהייטען. עס קומט דערפון וואס מען עסט צו רייכע קאנצענטרירטע שפייזען, און מען נעמט אריין פיעל מעהר נאהרונג וויפיעל דער קערפער דארף פאר זיין געברויך. עס איז ניט קיין אונטערשייד פון וועל־כע שפייזען די איבערנאהרונג קומט. אזוי לאנג עס איז מעהר ווי עס ווערט פארנוצט אויף צו אויפהאלטען די לעבענס פונקציאנען און דעם קערפער אויף צו ענטוויקלען געזונט און קראפט פאר די טעגליכע טהעטיגקייט, — איז עס איבעריג, — און עס לייגט זיך אפ אלץ פעט, פון וועלכע מען דארף זיך באפרייען אום צו פאר־מיידען פיעלע אומאנגענעמליכקייט און קראנקהייטען — א ביסעל שפעטער. (קאפיטעל „געזונט און נאהרונג“).

ריכטיגע שפייזען זיינען דער איינציגער ווירקליכער מיטעל אויף צו פארמיידען און פארמינדערען (רעדוצירען) פעט, און ברענ־גען דעם קערפער צו א נארמאלען געזונטען צושטאנד. קיינע מיט־לען קאנען ניט העלפען צו רעדוצירען פעט, אויב דאס עסען איז ניט ריכטיג.

אלע מעדיצינען צוליעב רעדוצירען פעט, ווי אויך אלע מיט־לען וואס וועלען העלפען רעדוצירען צופיעל מיט אמאל אדער צו גיך, — זיינען אומגעזונט, און קאנען פאראורזאכען קראנקהייט. עס מוז געטאן ווערען זעהר לאנגזאם און שטופענווייז. מ׳דארף פארזיכטיג אריבערגעהן פון די געוויינליכע שפייזען אויף די ספע־ציאלע פעט רעדוצירענדע עסענס, און לאנגזאם ביסלעכווייז ארויס־לאזען פון דער שפייז־קארטע געקאכטע געריכטען, קראכמאל און צוקער ענטהאלטענדע שפייזען און פעטס און פאר־בייטען עס מיט פרוכט און סאלאדס, ביז די וואג וועט קומען צו נארמאל, אדער א ביסעל איבער נארמאל, ניט אונטער נארמאל.

געזונט און שפּייז

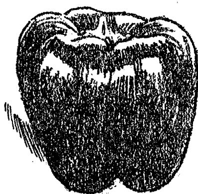
מאַסאַדזש, פיזישע איבונגען, שוויץ בעדער, (פאַרזיכטיג) און וואָס מעהר טהעטיגקייט אויף דער פרישער לופט, וועט אַפּציהען די פעט און וועט העלפען צו אויפבויען דאָס געזונט, פאַרשטאַרקען די מוסקלען און שטייף מאַכען די הויט, עס זאָל ניט אַפּהייננען ווי א זאַק נאָך דעם ווען די פעט וועט פאַרשוואונדען ווערען, — און וועט ברייננען די בלוט־צירקולאַציע צו א נאָרמאַלען צושטאַנד.

דאָס עסען

לייכטע וועגעטאַרישע שפּייזען, פון וועלכע מען דאַרף בים־לאַכווייז אַרויסלאָזען, — ברויט, רייז, קאַרטאָפּעל און אַלע אַנ־דערע — קראָכמאַל און צוקער ענטהאַלטענדע שפּייזען, — איבער־הויפּט — זופּ, און פאַרבייטען עס מיט רויע פרוכט, גאָרטען־גרינסען און סאַלאַדס.

דער מאָגען דאַרף געהאַלטען ווערען ריין און אָפען. א לעפעל מינעראַל אויל אָדער 1—2 פּאַראַמעלס נאָך יעדער מאָהלצייט. (א קליסטיר ווען נויטהיג).

— ווען די וואָג וועט קומען צו נאָרמאַל, דאַרף מען פאָרזיכטיג — אין דעם זעלבען וועג — צוריק אומקערען זיך צו די געוועהנליכע שפּייזען, וועלכע דאַרפען באַשטעהן — הויפּטזעכליך פון רויע גאָרטען־גרינס, — סאַלאַד און פרוכט און וויינינגער פעטס, קראָכ־מאַל און צוקער ענטהאַלטענדע שפּייזען.



XXX

צוקער קראנקהייט (דיאביטיס).

די קראנקהייט באשטעהט אין דעם, דאס דער קערפער קאן ניט פארצעהרען און אויסנוצען דעם צוקער, וועלכער ווערט פאר־דייעט פון די שפייזען וואס מען עסט — וועלכע ענטהאלטען צו־קער אדער קראכמאל.

אין קורירען דיזע קראנקהייט איז די שפייז, — וואס מען עסט, און וויפיעל מען עסט, — פון די הויפט וויכטיגקייט. מ׳דארף זיין זעהר פארזיכטיג מיט דעם עסען, מ׳הארף איינהאלטען דעם אפעטיט און עסען אין פראפארציע מיט דעם צוקער טאלעראנץ, וויפיעל דער קערפער קאן פארטראגען, אורטהיילענדיג נאך דעם צוקער אינהאלט אין דער יורין (השתנה). אויב די יורין איז באַ־פרייט פון צוקער, קאן מען עסען א ביסעל רייכערע — אין דעם קראכמעהל און צוקער־אינהאלט־שפייזען, נאר אויב דער צוקער־אינהאלט פארגרעסערט זיך, דארף מען דאס עסען באגרעניצען מיט די שפייזען, וועלכע ענטהאלטען עס אין וויינינגסטען (טאבעלע פון די קראכמעהל און צוקער ענטהאלטענדע שפייזען).

אין דיזער קראנקהייט, ווי אויך אין אלע אנדערע קראנקהיי־טען, — דארף מען געבען די הויפט אויפמערקזאמקייט אויף אויפ־צובויען די קרעפטען, און פארבעסערען דעם געזונט־צושטאנד אין אלגעמיין. דער פארדייאונגס און ארויספיהרונגס קאנאל מוז גע־האלטען ווערען ריין און אפען. פארשטאפונג איז די הויפט אור־זאכע פון דיזער קראנקהייט. קאנצענטרירטע אויפרייצענדע שפיי־זען — פלייש, פיש, שארפע פריפראוועס, שנאפס, ביער, קאווע און טיי זיינען אבסאלוט שעדליך.

דאס עסען דארף באשטעהן פון איינפאכע ניט קאמפליצירטע שפייזען, פרישע גרינסען, זויערע פרוכט און געגוג וואסער צום טרינקען.

באוועגונג אויף דער פרישער לופט און זונשיין, פיזישע אי־

געזונט און שפייז

בונגען, מאסאדזש, קאלטע שפריץ־בעדער און אלע אנדערע נאטיר־ליכע מיטלען וועלכע זאלען העלפען צו פארשטארקען און אויפ־בויען דעם קערפער, וועלען העלפען אויסהיילען די קראנקהייט.

דאָס עסען

ווען דער צוקער אינהאלט אין דער יורין איז גרויס, דארף מען אנהאלטען די שפייז־קארטע נ׳ 5; נאָר מיט דער פארבעסערונג פון דעם צושטאנד קאן מען ביסלעכווייז אריינפיהרען אויך אנדערע געריכטען פון וועלכע מ׳דארף אויסמיידען, — מעהרען און קאר־טאפעל, און פארבייטען מיט אנדערע גארטען פלאנצען וועלכע ענט־האלטען ווייניגער קראכמעהל און צוקער. מעהל אָדער קראכמעהל אין איינינע געריכטען דארף מען פארבייטען מיט גלוטען מעהל.

ווען דער צוקער־אינהאלט איז קליין, קאן מען עסען א גע־באקטע קארטאפעל, נאָר ניט צו אָפט.

מ׳דארף געבען אויפמערקזאמקייט צו דער צוקער אינהאלט אין דער יורין, וועלכע מען דארף אנאליזירען גאנץ אָפט.



XXXI

רהומאטיזם.

רהומאטיזם קומט ניט פון קאלטען און נאסען וועטער, — ווי פיעלע מענשען דענקען, אבוואהל די קראנקהייט פיהלט זיך פיעל ערגער אין אזא וועטער. דיזע קראנקהייט קומט פון א שלעכטען מאגען, כראנישע פארשטאפונג, פלייש און פיש שפייזען, קאווע, טיי און שנאפס טרינקען, — און פיעלע אנדערע ניט ריכטיגע שפייזען און געטראנקען, וועלכע פאראורזאכען פארשטאפונג און וועלכע שאפען יוריק זויער און אנדערע גיפטיגע שטאפען אין דעם סיסטעם אלס א פראדוקט פון פאנאנדערפאל (פארפוילונג) פון די־זע שפייזען, ווען זיי פארלעגען זיך אין דעם ארויספיהרונגס קא־נאל, (קאלאן) וואס איז דער פאל אין פארשטאפונג. דיזע גיפ־טיגע אפפאל פראדוקטען, — הויפטזעכליך יוריק זויער, — אליין, אדער אין פארבינדונג מיט אנדערע גיפטיגע אפפאל־פראדוקטען, — ווערען אריינגעצויגען אין דעם בלוט שטראם, ווערען פאנאנדערגע־טראגען איבער דעם גאנצען קערפער, און ווערען אפגעלייגט אין די מוסקלען אדער סוסטאווען און פאראורזאכען ענטצינדונג, און גאנץ שטארקע שמערצען. גאנץ אפט רופט עס אויך ארויס פארענ־דערונגען אין דעם אויפבויען פון די גלידער אין וועלכע עס לייגט זיך אפ, וואס פארשאפט גרויסע ווייטאגען ביי יעדען באוועגונג פון דיזע גלידער.

אום צו קורירען די קראנקהייט, מוז מען אפרייניגען די בלוט פון די גיפטיגע פראדוקטען וועלכע האבען פאראורזאכט די קראנק־הייט, — הויפטזעכליך יוריק זויער, וועלכע מוז נוטראליזירט ווע־רען מיט די אלקאלי זאלצען וועלכע ענטהאלטען זיך אין די שפיי־זען, און מוז ארויסגעפיהרט ווערען פון דעם קערפער.

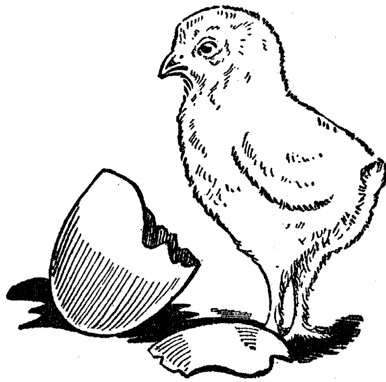
פרישע פרוכט, איבערהויפט אפעלצינע, גרייפ־פרוכט, לימענע זאפט מיט הייסע וואסער, און אלע פרישע גרינסען זיינען רייך אין פאזיטיווע מינעראל זאלצען וועלכע זיינען נויטיג צוליעב דעם.

געזונט און שפּייז

הייסע בעדער מיט ביטער זאַלץ (עפּסען סאַלטס) פאַר די קראַנקע גלידער, אָדער פאַר דעם גאַנצען קערפּער און שוויץ בעדער, — וועלען פאַרגרינגערען די ווייטאָגען און וועלען היילען די קראַנקהייט.

די גרעסטע אויפמערקזאַמקייט דאַרף מען געבען אויף צו האַלטען דעם מאָגען און דעם אַרויספיהרונגס קאַנאַל ריין און אָפען.

דאָס עסען דאַרף באַשטעהן פון לייכט פאַרדייענדע וועגעטאַרישע שפּייזען, פרוכט און גאָרטען גרינסען.



XXXII

הויכע בלוט-דרוק.

דיזע קראנקהייט קומט אלס א רעזולטאט פון שלעכטע אומ־געזונטע פלייש שפייזען, איבערעסען זיך און כראנישע פארשטאָ־פונג פאר א לענגערער צייט.

מען מוז גלייך פאריכטען די דיעטע און אויפלייזען די פאר־שטאפונג, דער מאגען און דער גאנצער פארדייאונגס און ארויס־פיהרונגס קאנאל מוז געהאלטען ווערען ריין און אפען. (א קליסטיר, מינעראל אויל, פאראמעלס אדער אגאר־אגאר, א טיי־לעפעלע, מיט א לעפעל קלייען, נאך יעדען מאהלצייט).

מ'דארף אויסמיידען אלעס וואס עס האט פאראורזאכט און וואס קאן העלפען צו ארויפברענגען די בלוט־דרוק, — פלייש און פיש, שארפע פריפראוועס און אויפרעגענדע געטראנקען, — קאווע, טיי, שנאפס און ביער, (זעה קאפיטעל „די שעדליכע ווירקונג פון פלייש עסען".

דאס עסען דארף באשטעהן פון לייכט פארדייענדע שפייזען וואס האבען איין אפפיהרונג אייגענשאפט, און זיינען רייך אין פאזיטיווע מינעראל זאלצען און וויטימינס, פרישע פרוכט און גארטען גרינס, רויע אלס סאלאדס און געקאכטע, א געבאקטע קאר־טאפעל אנשטאט ברויט, ברויט פון גאנצע ווייץ מעהל און קלייען צו יעדער עסען, — וועט אריינברענגען אין דעם קערפער אלע פא־זיטיווע מינעראל זאלצען נויטיגע צו נוטראליזירען די יוריק זויער און אנדערע אפפאל פראדוקטען אין דעם קערפער, און וועט העל־פען צו אויפלייזען און ארויספיהרען אלע אבסטרוקציעס פון דעם בלוט סיסטעם, דאס וועט ברענגען דעם בלוט־שטראם, ווי אויך דעם בלוט־דרוק צו א נארמאלען געזונטען צושטאנד.

פרישע לופט, זונשיין, זונ־בעדער, אדער עלעקטרישע ליכט־היילונג, מאסאדזש און ווארימע בעדער מיט עפסאן סאלטס, — זיינען זעהר גוט און הילפס־רייך.

XXXIII

געזונט אויפבויאונגס שפייזען
(זעה אונזער קאך בוך „ראציאנאלע נאהרונג")

שפייז־קארטע נ׳ 1.

(סיסטעם אפרייניגונגס שפייזען)

אנבייסען

אפעלצינע
פייגען — געקאכטע אדער רויע
געדאמפטע ספינאטש מיט פוטער
קלייען און ראזשינקעס־זעמעלאך (מופינס)
א גלאז פייגען קאפע מיט האניג

מיטטאג

סאלאד נ׳ 32
דר. מישולא׳ס זופ נ׳ 78
געבאקטע קארטאפעל מיט פוטער נ׳ 185
געדאמפטע מעערען נ׳ 147
וואהל ווהיט טאוסט מיט פוטער
אדער קלייען ביסקוויט
א גלאז יאגורט זויער מילך
טייטלען

אווענט מאהלצייט

וואלדארף סאלאד נ׳ 36
זופ מיט האבערנע גרייפלאך נ׳ 82
וואהל ווהיט טאוסט מיט פוטער
עפעל ווהיפ מיט מאנדעל קרים נ׳ 370
א גלאז מילך מיט האניג

אנבייסען

גרייפ־פרוכט מיט האניג
פלוימען — געקאכטע אדער נאר אנגעווייקטע
א פאוטש געלבעל פון איי אויף וואהל ווהיט טאוסט
א גלאז מינוט בירו און האניג

מיטטאג

געזונטהייט סאלאד נ׳ 16
קרים זופ נ׳ 73
קארטאפעל געבאקטע נ׳ 186
ספינאטש נ׳ 162
בעבלאך סטרוטשקעס (סטרינג־בינז) נ׳ 120
קלייען און ראזשינקעס מופינס
יאגורט זויער־מילך
געדאמפטע פייגען

אווענט מאהלצייט

געמישטער סאלאד נ׳ 19

געזונט און שפייז

סעלערי זופ מיט גערש־
טענע גרייפּלאַך ג' 82
וועאַל ווהיט טאוסט מיט פּוטער
אַדער
קלייען ביסקוויט
פלוימען ווהיפּ מיט מאַנדעל
קרים
פּייגען קאַווע מיט האָניג

אָנבייסען

פּיין עפּעל (אנאנאס) מיט האָניג
א געבאַקטע עפּעל
א שרעדער ווהיט ביסקוויט
מיט ראַזשינקעס און הייסע
מילך
קלייען ביסקוויטס
א גלאָז מינוט בריו מיט האָניג

מיטטאָג

געמישטער סאַלאַד ג' 17

לינזען זופּ ג' 77
צוקוועטשטע קארטאָפּעל ג' 189
געדאַמפּטע ספּינאַטש
מיט פּוטער ג' 162
וועאַל ווהיט טאוסט מיט פּוטער
אַדער
קלייען און ראַזשינקעס מופינס
זויער מילך
טייטלען מארמעלאַד מיט אויפ־
געשלאָגענע קרים

אָוענט מאַהלצייט

גריכישע סאַלאַד ג' 17
בוליאָן, מיט סאַוויטאַ ג' 91
סובערלאַך ג' 96
וועאַל ווהיט ברויט מיט פּוטער
פלוימען (אנגעווייקטע איבער
נאַכט)

א גלאָז הייסע וואַסער מיט עטליכע טראָפּען לימענע זאַפט אין דער פריה און פאר'ן שלאָף, און א האַלבע שטונדע פאר'ן עסען. א לעפעל מינעראַל אויל אַדער 1—2 פּאַראַמעלס נאָך יעדער מאָהל־צייט, אום צו האַלטען דעם מאָגען ריין און אָפען, (און ווען נויטהיג מאַכען א קליסטיר). וואָס מעהר פרישע לופט און זונשיין, און וואָס מעהר באַוועגונג אויף דער פרישער לופט.

באַמערקונג: אום צו מאַכען מאַנדלען, אָדער פינאַט־פּוטער קרים, נעמט א לעפעלע פון די פּוטער און רייבט גוט איין מיט א ביסעל וואַסער ביז עס ווערט ווי א קרים.

ג ע ז ו נ ט   א ו ן   ש פּ י י ז

שפּייז־קאַרטע נ׳ 2.

(ווען צופיעל זויערס (היפּעראסידיט) אין מאָגען)

אָנבייסן

פלוימען פּורי — אנגעווייקט איבער נאכט און דורכגעריבן

ברוינע רייז־קאַשקע, גוט פאַרנאנדערגעקאָכט און איבערגעזייעט

1 גלאָז מילך

1 לעפעלע אגאר־אגאר מיט א לעפעל קלייען, פארבריהט מיט הייסע וואסער מיט א ביסעל זיסע קרים

מיטטאג

וועדזשעטייבעל קרים זופּ נ׳ 73

געבאַקטע קאַרטאָפּעל

מערען פּורי נ׳ 148

אדער

ארבעס פּורי נ׳ 134

עטליכע שטיקלאך לעטוס מיט בוימעל

ווהאָל ווהיט טאוסט מיט פּוטער

יאגורט זויערמילך

1 לעפעלע אגאר־אגאר מיט א לעפעלע קלייען, פארבריהט מיט א ביסעל הייסע וואסער און באַשאָטען מיט א ביסעל מאַלטעד־נים

אָווענט מאָהלצייט

ארבעס זופּ נ׳ 79

א פּאוטשט געלכעל פון איי אף ווהאָל ווהיט טאוסט

טייטלען מארמעלאד

1 גלאָז מילך

1 געבאַקטע עפּעל (אָהן צוקער)

1 לעפעלע אגאר־אגאר מיט קלייען פארבריהט און באַשאָטען מיט א ביסעל מאַלטעד נים אדער א ביסעל זיסע קרים (סליווקעס)

אָנבייסן

באנאנע פּורי

גלוטאן קאשקע מיט ראזשינקעס

קלייען ביסקוויטס מיט פּוטער

1 גלאָז מאַלטעד נים (א לעפעלע מאַלטעד נים פארבריהט מיט א גלאָז הייסע מילך) מיט האָניג

מיטטאג

בעבלאך זופּ (דורכגעריבן) נ׳ 76

גאנצע ווייץ מעהל ברויט־טאוסט

צוקוועטשטע קארטאָפּעל נ׳ 189

ספּינאטש פּורי נ׳ 162

אדער

סעלערי ווארצלען (קנאבס) פּורי נ׳ 156

ג ע ז ו נ ט   א ו ן   ש פ י י ז

עטליכע בלעטלאך לעטוס מיט
בוימעל און לימענע זאפט
קלייען ביסקוויט מיט פוטער
פוטער־מילך

אוונט מאהלצייט

קאליפלאור זופ נ׳ 80
1 פאוטש געלבעל אויף ווהאל
ווהיט טאוסט
פלוימען פיורי
דין אנגעריבענע מעערען סאלאד
מיט בוימעל
א לעפעלע אגאר־אגאר מיט
קלייען, פארבריהט מיט הייסע
וואסער, מיט זיסע קרים.

אנבייסען

פייגען פיורי (איינגעווייקט אי־
בער נאכט און דורכגעריבען)
האבערנע קאשקע מיט קלייען,
גוט איינגעקאכט און איבער־
געזייעט
רייז ביסקוויטס מיט פוטער
א גלאז מאלטעד מילך מיט הא־
ניג

מיטטאג

לינזען זופ געדיכטען
(דורכגעריבען) נ׳ 77
קלייען מופינס
ספינאטש פיורי נ׳ 162
קאליפלאור נ׳ 182
עטליכע אינווייניגסטע שטיק־
לאך סעלערי מיט בוימעל
ווהאל ווהיט טאוסט מיט פוטער
יאגורט זויער־מילך
אגאר־אגאר מיט קלייען פאר־
בריהט מיט הייסע וואסער
און באשאטען מיט מאלטעד
נים, אדער אביסעל זיסע קרים

אוונט מאהלצייט

סעלערי זופ נ׳ 82
ספינאטש פיורי
פייגען צומאהלענע, באשאטען
מיט מאלטעד נים
אגאר־אגאר מיט קלייען און
אביסעל זיסע קרים
ווהאל ווהיט טאוסט מיט פוטער
א גלאז מילך

אנבייסען

פלוימען (אנגעווייקטע איבער
נאכט
ווייצענע קאשקע מיט
קלייען נ׳ 316
(גוט איינגעקאכט און איבער־
געזייעט) מיט זיסע קרים
קלייען און גלוטאן ביסקוויטס
מיט פוטער
ספינאטש פיורי
מאלטעד נים א גלאז (1־2 לע־
פעלאך מאלטעד נים אויף א
גלאז הייסע מילך מיט האניג
אדער מאלט צוקער)

מיטטאג

געזונטהייט זופ (דורכ־
געריבען נ׳ 78

ג ע ז ו נ ט   א ו ן   ש פ י י ז

ווהאל ווהיט טאוסט מיט פוטער
קארטאפעל געבאקטע מיט
פוטער נ' 185
קייל (קאלע) געדאמפטע נ' 203
לעטוס מיט בוימעל און לעמאן־
זאפט
קלייען מופינס מיט ראזשינקעס
א גלאז יאגורט זויער מילך

אָוונט מאָהלצייט

סטרינג בינז קרים זופ נ' 75
ספינאטש פיורי
קלייען מופינס
טייטלען מארמעלאד, מיט זיסע
קרים
עפעל סאוס
מינוט בריו

ב א מ ע ר ק ו נ ג : — א גלאָז הייסע וואסער מיט עטליכע טראפען לימענע זאפט, — אין דער פריה און אין אָוונד, אויך א האלבע שטונדע פאר'ן עסען, און ווען הארץ־ברענונג. א לעפעל מינעראל אויל, אָדער 1־2 פאראמעלס נאך יעדער מאָהלצייט (א קליסטיר ווען נויטהיג), אום צו האלטען דעם מאָגען ריין און אפען.

שפייז־קארטע נ' 3.

(אין פאל פון איין אָלסער (א וואונד) אין מאָגען)

אין דער פריה

4 לעפעלאך לאקטא דעקסטרין
אין א גלאז הייסע וואסער.

אָנבייסען

באנאנא פיורי
קאשקע פון גלוטא מעהל — גע־
דיכטע מיט זיסע קרים,
(סליווקעס)

אין 2 שטונדע ארום — א גלאָז מילך.

מיטטאג

קרים זופ נ' 73
גלוטאן ברויט 40% מיט פוטער
א געבאקטע קארטאפעל (ניט
קיין גרויסע)

2 לעפעל סעלערי זאפט רויע,
(דיין אָנגעריבען און אויסגע־
דריקט)
ספינאטש פיורי
א געבאקטע זיסע עפעל מיט
זיסע קרים

געזונט און שפּייז

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז מילך.

אוועגט מאָהלצייט

א גלאז רייז גרועל, (א שיטערע
גוט איינגעקאָכטע קאַשקע,
דורכגעזייעט)
גלוטאן ברויט מיט פּוטער
2 לעפעל רויע ספּינאטש זאַפט

מעערען פּיורי מיט זיסע קרים
פלוימען פּיורי (איינגעווייקט
איבער נאכט און דורכגעריי־
בען דורך א מעטאלענע זי־
פּעל

פאר'ן שלאָף 4 לעפעלאך לאקטא־דעקסטרין אין א גלאז
הייסע וואסער.

אין דער פריה

2 גלעזער הייסע וואסער מיט 4
לעפעלאך לאקטא דעקסטרין
אָנבייסען

בארן פּיורי

קאַשקע פון האָבערנע מעהל מיט
2 לעפעל קלייען
1 לעפעלע מאַלטער נים, אדער
זיסע קרים

איבער צוויי שטונדע — א גלאז מילך.

מיטטאג

לינזען זופּ פּיורי נ' 77
מעערען פּיורי (דורכגע־
ריבען) נ' 148
2 לעפעל רויע בוריקעס זאפט,
(דין אָנגעריבען און אויסגע־

דריקט)
ארבעס פּיורי (דורכ־
געריבען) נ' 134
וואָהל ווהיט טאוסט מיט פּוטער
קאסטארד פּודינג

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז עגג־נאג (א געלכעל גוט אויפגע־
שלאגען און צונויפגעמישט מיט הייסע מילך און אביסעלע האָניג.)

אוועגט מאָהלצייט

בארליי גרועל (שיטערע קאַשקע
פון גערשטענע גרייפּלאך)
קלייען ביסקוויטס מיט פּוטער

2 לעפעל מעערען זאפט רויע
גרינע ארבעס פּיורי מיט
קרים נ' 134
פיינען פּיורי מיט מאַלטער נים

ג ע ז ו נ ט   א ו ן   ש פ י י ז

אין 2 שטונדע ארום — לאקטא דעקסטרין, — מיט א גלאז הייסע וואסער.

אין דער פריה

2 גלעזער הייסע וואסער מיט 6 לעפעלאך לאקאטא דעקסטרין

אנבייסען

זיסע פלוימען פיורי (נאר אנ־געווייקטע ניט געקאכטע) מיט מאלטעד נים

קאשקע פון ווייצענע גרייפלאך מיט 2 לעפעל קלייען, זיסע קרים

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז שיטערע גלוטאן קאשקע (גרועל) אף האלב מיט הייסע מילך.

מיטטאג

בוליאן — פארקאכט מיט האַ־בערנע גרייפלאך, גאנץ גע־דיכט און דורכגעזייעט נ׳ 91

גראנאזא ביסקוויטס מיט פוטער

ספינאטש פיורי נ׳ 162

סעלערי וואַרצלען פיורי נ׳ 156

2 לעפעל סעלערי זאפט רויע

טייטלען מארמעלאד, מיט זיסע קרים אויפגעשלאגען

אין 2 שטונדע ארום — מאלטעד נים מיט א גלאז מילך.

אווענט מאהלצייט

גלוטאן גרועל (שיטערע קאשקע)

ווהאל ווהיט טאוסט מיט פוטער

2 לעפעל לעטאם זאפט רויע

בוריקעס פיורי נ׳ 127

קאסטארד פודינג

פייגען מארמאלאד מיט זיסע קרים

אין 2 שטונדע ארום — לאקטא דעקסטרין מיט א גלאז הייסע וואסער.

אין דער פריה

2 גלעזער הייסע וואסער מיט 6 לעפעלאך לאקאטא דעקסטרין

אנבייסען

טייטלען מארמעלאד (נאר פאר־בריט מיט הייסע וואסער און צוקוועטשט) באשאטען מיט אביסעלע מאלטעד נים

ברוינע רייז קאשקע מיט 2 לע־פעל קלייען, גוט איינגעקאכט און דורכגעזייעט, מיט אבי־סעל זיסע קרים

ג ע ז ו נ ט   א ו ן   ש פ י י ז

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז ווארעמע מילך.

מיטטאג

2 לעפעל סעלערי זאפט — רויע
געזונטהייט זופ (דורכ־
געריבען) נ' 78
האל ווהיט טאוסט מיט פוטער
גרינע ארבעס פיורי (דורכגעריבען) נ' 134
אדער
מעערען פיורי נ' 148
זיסע פלוימען פיורי (נאך איינ־
געווייקט, ניט געקאכט) מיט
זיסע קרים

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז מילך.

אוונט מאהלצייט

ספינאטש פיורי מיט א פאטשט
געלכעל פון איי
האל ווהיט טאוסט מיט פוטער
2 לעפעל לעטוס זאפט רויע
עפעל ווהיפ מיט אויפגעשלאגע־
נע קרים
א גלאז מאלטעד מילך מיט האניג

פאר'ן שלאף — א גלאז לאקטא־דעקסטרין, (4 לעפעלאך לאקטא־דעקסטרין אויף א גלאז הייסע וואסער).

אלע זאפטיגע זיסע פרוכט און פרוכט פלאנצע; וואטער מעלאן (קאווין), מוסק־מעלאן (דינע), זיסע פלוימען און זיסע יאגדעס זיינען גוט אין א קליינער מאס.

שפייז־קארטע נ' 4.

(אנטי־טאקסין שפייזען)

אנבייסען

גרייפ־פרוכט מיט האניג
גאנצע ווייץ קאשקע מיט טייט־
לען
ווהאל ווהיט טאוסט מיט פוטער
ספינאטש געדאמפטער מיט מאנ־
דעל קרים
מאלטעד מילך (צופיהרט מיט
הייסע וואסער) מיט האניג

מיטטאג

דר. מישולאוו'ס געזונטהייט
סאלאד נ' 16
געבאקטע קארטאפעל נ' 186
ארבעס זופ (אהן קרים) נ' 68
ברוסעל ספראוטס נ' 118
מעערען נ' 144
פוטער־מילך א גלאז
א געבאקטע אדער א רויע עפעל

אוונט מאהלצייט

קאליפלאור זופ נ' 80
קלייען ביסקוויטס
סאלאד נ' 19
אויסטער פלאנט נ' 158
מאלטעד נים (מיט הייסע וואַ־

געזונט און שפייז

סער) אַ גלאָז, מיט האָניק
עטליכע טייטלען

אָנבייסען

פיין־עפּעל (אַנאַנאַס) מיט האָניק
האָבערנע קאַשקע מיט קלייען
און ראָזשינקעס, באַשאָטען
מיט אַ לעפּעלע מאַלטער נים
אַ גלאָז פּאַסטום מיט מילך
קלייען ביסקוויטס

מיטטאָג

אידישער סאַלאַד	נ׳ 14
געבאַקטע קאַרטאָפעל	
געזונטהייט זופּ	נ׳ 78
ספּינאַטש	נ׳ 162
סטרינג בינז (בעבלאַד־סטרוצ־קעס)	נ׳ 120

אַ גלאָז יאָגורט זויער־מילך
פּיטשעס, (פּערסיקעס), אַפּרי־קאָטס, אָדער אַנדערע פּרוכט

אָוונט מאָהלצייט

גרינע אַרבעס זופּ	נ׳ 79
קלייען און ראָזשינקעס מופינס	
געפּילטע טאָמייטאָס	נ׳ 21
עגג־פּלאַנט	נ׳ 168
פייגען מיט ראָזשינקעס	נ׳ 374

אָנבייסען

אַפּעלצינע
שרעדעט ווהיט ביסקוויט מיט
קלייען און הייסע מילך
טייטלען מאַרמעלאַד
ספּינאַטש מיט אַ לעפּעלע מאַל־טער נים
מינוט־בריו מיט מילך
קלייען ביסקוויטס

מיטטאָג

גריכישע סאַלאַד	נ׳ 15
געבאַקטע קאַרטאָפעל	
וועדזשעטייבעל קרים זופּ	נ׳ 73
קרויט סופּלעי	נ׳ 106
וויענאַ בוריקעס	נ׳ 129

זויער מילך
טייטלען

אָוונט מאָהלצייט

קרויט זופּ	נ׳ 83
ווהאָל ווהיט טאָוסט מיט פּוטער	
סעלערי סאַלאַד	נ׳ 32
פּאַסטערנאַק געדאַמפּטע	נ׳ 175

געקאָכטע פייגען

אָנבייסען

1 עפּעל מיט האָניק
בראָן (קלייען) פלייקס מיט היי־סע מילך
פייגען (אָנגעווייקט איבער נאַכט און עטוואָס אויפגעקאָכט)
מאַלטער נים (2 לעפּעלאַך אויף אַ גלאָז הייסע וואַסער) מיט האָניג
קלייען און ראָזשינקעס מופינס

מיטטאָג

טאָמייטאָ סאַלאַד	נ׳ 26
(באַשאָטען מיט אַ לעפּעלע צוריבענע נים)	
געבאַקטע קאַרטאָפעל מיט פּוטער	נ׳ 185

געזונט און שפּייז

סטרינג בינז זופּ ג' 75	**אָוונט מאָהלצייט**
אַספּאַראַגוס (ספּאַרזשע) ג' 109	סעלערי זופּ ג' 82
מעערען ג' 147	קלייען מופינס מיט פּוטער
וואָל ווהיט ברויט מיט פּינאַט	דאַנישער סאַלאַד ג' 23
פּוטער	קאַליפלאַור ג' 182
יאַגורט זויער־מילך	וואָל ווהיט טאָוסט
פּרוכט סאַלאַד	טייטלען מאַרמעלאַד, באַשאַטען
	מיט מאַלטעד נים

באַמערקונג: — אין דער פריה, פאַר'ן שלאָף און 2 שטונדע נאָך מיטאָג — 4 לעפעלאַך לאַקטאַ דעקסטרין און אַ גלאָז הייסע וואַסער. אנשטאַט צוקער דאַרף מען געברויכען — האָניג אָדער מאַלטעד צוקער, וואָס מעהר פרישע פּרוכט, — איבערהויפּט אַפּעלציינעס, גרייפּ־פּרוכט, פּיין־עפּעל און לימענע זאַפט מיט וואַסער; אַ לעפעל מינעראַל אויל, אָדער 2-1 פּאַראַמעלס נאָך יעדער מאָהלצייט. דער פאַרדייאונגס־קאַנאַל דאַרף געהאַלטען ווערען ריין און אָפען. (אַ קליסטיר ווען נויטהיג).

שפּייז־קאַרטע ג' 5.

(אין צוקער קראַנקהייט, ווען עס איז דאָ פיעל צוקער)

I

אָנבייסען	דין צובראַקט מיט 1 ציבעלע
סטרינג בינז (בעבלאַך סטרוצ־	און גוט איינגעקאָכט אין 4
קעס)	גלעזער וואַסער, עס זאָל בלייַ־
יויך — אַ גלאָז	בען 2 גלעזער יויך)
(אַ האַלבע קוואָרט סטרינג בינז	סעלערי און טאָמייטאָ סאַלאַד

אין 2 שטונדע אַרום — אַ גלאָז יויך.

מיטטאָג	לעטוס און טאָמייטאָ סאַלאַד
קרויט יויך אַ גלאָז	אַספּאַראַגוס ג' 110
(אַ קוואָרט צובראַקטע קרויט,	סטרינג בינז מיט אַ ציבעלקע
2 ציבעלעס גוט איינגעקאָכט	געראַמפּט ג' 119
און אָראָפּגעזייעט)	

געזונט און שפייז

אין 2 שטונדע ארום — א גלאז פאסטום אדער מינוט בריו
מיט א ביסעל קרים.

אוועגט מאהלצייט   לימענע זאפט   40 ג׳
קרויט/און סעלערי סאלאד מיט   קרויט יויך א גלאז

אין 2 שטונדע — א גלאז יויך.

II

(ווען צוקער ווערט ווייניגער)

אנבייסען

א גלאז מינוט בריוי
סעלערי און לעטום סאלאד מיט
לימענע זאפט און בוימעל
2 גלוטאן ביסקוויטס

מיטטאג

סטרינג בינז און סעלערי זופ
(סטרינג בינז, סעלערי און
ציבעלע, צובראקט און גוט
איינגעקאכט)
ספינאטש סאלאד מיט לימענע
זאפט
טאמייטא און ענדייוו געדאמפ־
טע
קלייען און גלוטאן ביסקוויטס
א קליין שטיקעל פוטער
א שטיקעל קעז (היימישען)
א גלאז גרייפ־פרוכט לימאנאד
אהן צוקער)

אוועגט מאהלצייט

קרויט זופ
(צובראקטע קרויט, 2 ציבע־
לעס און עטליכע שטיקלאך
סעלערי און א שטיקעלע פו־
טער)
קלייען און גלוטאן ביסקוויטס
קאליפלאור
א קליין שטיקעל פוטער
סעלערי און לעטום סאלאד מיט
לימענע זאפט
קרים קעז

אנבייסען

לעטום און טאמייטא
פייגען קאפע
גלוטאן און קלייען ביסקוויטס
א שטיקעלע פוטער

מיטטאג

שוועמלאך און קרויט זופ
(ווי אויבען באשריבען מיט א
האלב גלאז שוועמלאך)
ספינאטש און סעלערי סאלאד,
מיט לימענע זאפט
גלוטאן ברויט 80%

געזונט און שפּייז

היימישען קעז א שטיקעלע (½ אונץ)
אָוענט מאָהלצייט
ספּינאַטש און סטרינג בינז זופּ
לעטוס און ענדייוו סאַלאַד
2 שטיקלאַך גלוטאַן ברויט
א שטיקעלע פּוטער
לעטוס מיט קרים קעז

III

(ווען גאַנץ ווייניג צוקער)

אָנבייסען

גרייפּ פרוכט
גלוטאַן שיטערע קאַשקע מיט קרים
א גלאָז מינוט בריו, אָדער פּאַסטום מיט קרים
קלייען און גלוטאַן קיכעלאַך

מיטטאָג

געמישטער סאַלאַד ג' 19
מיט לימענע זאַפט און אויל
סטרינג בינז קרים זופּ
(סטרינג בינז, ציבעלע צובראַקט, גוט איינגעקאָכט און פאַריבען מיט גלוטאַן מעהל)
סעלערי און ציבעלע
געדאַמפּטער ג' 153
מיט פּינאַט פּוטער קרים
היימישען קעז
גלוטאַן ברויט מיט פּוטער
פּאַסטום מיט קרים

אָוענט מאָהלצייט

דאַנישער סאַלאַד ג' 23
אספּאַראַגוס און סעלערי זופּ — פאַרווייסט מיט סמעטענע
(אספּאַראַגוס סעלערי מיט ציבעלע צובראַקט און גוט איינגעקאָכט)
א שטיקעל פּוטער
ספּינאַטש מיט פּאַטשט איי
גלוטאַן און קלייען קיכעלאַך
פּאַסטום מיט קרים

אָנבייסען

זויערע פלוימען איינגעווייקט איבער נאַכט
סעלערי און ספּינאַטש צוהאַקט מיט לימענע זאַפט און אויל
מינוט בריו מיט קרים
גלוטאַן ביסקוויט, א שטיקעלע פּוטער

מיטטאָג

לעטוס און טאָמייטאָ סאַלאַד, מיט לימענע זאַפט און אויל
סעלערי קרים זופּ
(סעלערי מיט ציבעלע, גוט איינגעקאָכט, געמאַכט געדיכט מיט גלוטאַן מעהל)
סטרינג בינז געדאַמפּטע
פּאַטשט איי

גלוטאַן ברויט מיט פּוטער
עפּעל סאוס (אָהן צוקער) פון
זויערע עפּעל

אָוונד מאָהלצייט

לעטוס און סעלערי סאַלאַד, מיט
לימענע זאפט, אביסעל אויל
קרויט און שוועמלאַד זופּ, (ווי
אויבען באשריבען)
היימישען קעז
ספּינאַטש געדאַמפּטען
גלוטאַן ביסקוויטס
געבאַקטע עפּעל אָהן צוקער

אָנבייסען

גרייפּ־פרוכט
לעטוס געדאַמפּטע, מיט מאַנדל־
פּוטער קרים
גלוטאַן קאַשקע מיט א ביסעלע
קרים
פּאָסטום
קלייען און גלוטאַן ביסקוויטס

מיטטאג

אידישער סאַלאַד (אָהן
מעערען) ג' 14
מיט לימענע זאפט און
בוימעל
אספּאַראַגוס קרים־זופּ ג' 67
(אָהן קאַרטאָפעל, פאַריבען
מיט גלוטאַן מעהל)
געדאַמפּטע סטרינג־בינז ג' 119
1 סקרעמבלד איי ג' 353
פּאָסטום מיט אביסעלע קרים
גלוטאַן ביסקוויט

אָוונד מאָהלצייט

גריכישער סאַלאַד ג' 15
קרויט און שוועמלאַד זופּ, מיט
קלייען, (ווי אויבען באשרי־
בען, מיט א האלב גלאָז דין
צובראַקטע שוועמלאַד)
1 איי אמלעט ג' 357
גלוטאַן ברויט א שטיקעל
א שטיקעל פּוטער

אָנבייסען

א שטיקעל פיין־עפּעל
ספּינאַטש געדאַמפּטען, מיט פּי־
נאַט פּוטער קרים
מינוט בריו, מיט אביסעל קרים
גלוטאַן ברויט מיט פּוטער

מיטטאג

געמישטער סאַלאַד ג' 17
קרים קעז זופּ ג' 72
געדאַמפּטע אספּאַראַגוס ג' 111
אדער ברוסעל ספּראוטס ג' 116
א פּאָטשט איי ג' 349
א גלאָז מינוט בריו מיט אביסעל
קרים
גלוטאַן ברויט מיט פּוטער

אָוונד מאָהלצייט

געמישטער סאַ לאַד מיט
מאַסלינעס ג' 18
באַשאַטען מיט דין צוריבענע
ניס

געזונט און שפייז

סטרינג בינז זופ (אהן מעערען און קארטאפעל) נ׳ 75

עגג פלאנט מיט שוועמ־לאך נ׳ 168

א גלאז יאגורט זויער מילך

שפייזען פאסיגע אין צוקער קראנקהייט (דיאבעטעס)

גארטען גרינסען:	לעטוס
אלע בלעטער גרינסען	סעלערי
אקרא	ספינאטש
אספאראגוס	ענדייוו
אוגערקעס	עגג־פלאנט
ברוסעל ספראוטס	ציבעלע
בעבלאך סטרוצקעס (סטרינג בינס)	קרויט
וואסער קרעס	קאליפלאור
טאמאטאס	רעטאכלאך
טארניפס	שוועמלאך

פרוכט.

לימענע, גרייפ־פרוכט, וויינפערלאך (קארענטס, שווארצע און רויטע יאגדעס (אין זעהר א קליינע מאס), זויערע אפעלצינעס, קארשען, זויערע פלוימען, פערסיקעס, אפריקאסען און זויערע עפעל.

פעטס.

פוטער, סמעטענע, בוימעל און מאסלינעס.

ניס.

פיגנאליא ניס, וועלעטשענע, פילבערט און בראזיל ניס.

אנדערע שפייזען.

קעז היימישען (קאטעדזש קעז), פראטאז, נאטאז און אויער (גאנץ ווענינ), קיכעלאך, זעמעלאך, ברויט און קאשקע פון גלוטאן מעהל און קלייען.

ג ע ז ו נ ט און ש פ י י ז

ג ע ט ר ע נ ק ע (אהן צוקער).

פאסטום, מינוט ברוי, יאגורט, פוטער־מילך און זויער־מילך.

(שרייבט פאר אונזער ספעציאלע ביכעל „שפייזען פאר דיא־ביטיקס“ וועלכען מיר שיקען ארוים פאר 10 סענט פאסטיידזש)

שפייז־קארטע נ׳ 6.

(פעטס פערמינדערונג שפייזען)

I

(פאר 2 וואכען)

אנבייסען

אפעלצינע

קלייען (בראן) פלייקס מיט אונטערשטע מילך

פאסטום, קלייען און ראזשינקעס קיכעלאך

מיטטאג

נעמישטער סאלאד נ׳ 17

ספינאטש נ׳ 162

מערערן מיט פאסטערנאק נ׳ 149

מינוט בריו מיט אונטערשטע מילך און האניג

קלייען מיט ראזשינקעס ביסקוויטס

אווענד מאהלצייט

אידישער סאלאד נ׳ 14

סטרינג בינז נ׳ 120

קאליפלאור נ׳ 182

וואהל ווהיט טאוסט (א קליין שטיקעל)

פאסטום מיט אונטערשטע מילך

אנבייסען

גרייפ פרוכט מיט א ביסעלע האניג

זא (אזא סיריאל) מיט אונטערשטע מילך

בראן ביסקוויטס

פייגען־קאווע מיט האניג

מיטטאג

גריכישער סאלאד נ׳ 15

דר. מישולאוו׳ס אנטי־קאנסטיפיישאן ברויט

ברוסעל ספראוטס נ׳ 118

אדער

סטרינג בינז נ׳ 119

פלוימען ווהיפ

ג ע ז ו נ ט   א ו ן   ש פ י י ז

אוונט מאהלצייט

טאמאטא סאלאד נ' 26

ספינאטש נ' 162

מערען נ' 144

מינוט בריו מיט אונטערשטע מילך און האניג

וואהל ווהיט טאוסט (א קליין שטיקעל)

II

(פאר 2 וואכען)

אנבייסען

פיין עפעל

א שטיקעל סעלערי מיט לימענע זאפט

קלייען מויפן (זעמעל)

א שרעדער ווהיט ביסקוויט מיט 2 לעפעל קלייען און אונטערשטע מילך

מיטטאג

געזונטהייט סאלאד נ' 16

קלייען און ראזשינקעס מופינס

טאמאטא געבראטענע נ' 142

בוריקלאך געבאקטע נ' 127

עפעל ווהיפ

אוונט מאהלצייט

געמישטער סאלאד נ' 19

1 קלייען מופין

אספאראגוס נ' 109

(אדער סטרינג בינז נ' 122)

פלוימען (געקאכטע אהן צוקער)

אנבייסען

עפעל געבאקטע אדער רויע

בראן פלייקס מיט קלייען, אונטערשטע מילך

מיטטאג

קרויט סאלאד נ' 40

סטרינג בינז נ' 120

1 קלייען ביסקוויט

פלוימען (אנגעווייקטע איבערנאכט)

אוונט מאהלצייט

געהאקטע ענג־פלאנט מיט סעלערי

קלייען ביסקוויט

ברוסעל ספראוטס

איין עפעל

III

(פאר 2 וואכען)

אנבייסען

גרייפ־פרוכט

פלוימען (אנגעווייקטע איבער־נאכט

א גלאז קלייען טהיי מיט אביסעלע האניג

געזונט און שפייז

מיטטאג
געמישטער סאלאד נ׳ 17
ספינאטש נ׳ 162
פיין־עפעל
יאגורט זויער־מילך
אנטי־קאנסטיפּיישאַן ברויט, א קליין שטיקעל

אָוונט מאָהלצייט
געזונטהייט סאלאד נ׳ 16
סטרינג בינז נ׳ 120
געבאַקטע עפעל
פוטער־מילך
2 בראַן (קלייען) ביסקוויטס

אָנבייסען
אפעלצינע

איין עפעל

מיטטאג
געמישטער סאלאד נ׳ 19
קאליפלאור נ׳ 182
פלוימען (אַנגעווייקטע איבער־נאכט)
יאגורט זויער־מילך
אנטי־קאנסטיפּיישאַן ברויט, א קליין שטיקעל

אָוונט מאָהלצייט
גרייפּ־פרוכט
קרויט־סאלאד נ׳ 40
ספינאטש נ׳ 162
פוטער־מילך א גלאַז
2 בראַן (קלייען) ביסקוויטס

IV

(פאר 2 וואָכען)

פיין־עפעל
ראזשינקעס
קלייען טהיי, מיט האָניג

מיטטאג
געזונטהייט סאלאד נ׳ 16
פיין עפעל
פלוימען (אַנגעווייקטע איבער־נאכט)

אָוונט מאָהלצייט
איין אַפעלצינע
קרויט סאלאד נ׳ 40
(מיט לימענע זאפט)
4 פייגען
א גלאַז פוטער־מילך

אָנבייסען
גרייפּ־פרוכט
5 טייטלען
פייגען קאווע מיט אביסעלע האָניג

מיטטאג
געזונטהייט סאלאד נ׳ 16
(מיט לימענע זאפט)
איין עפעל, אָדער אנדערע פרישע פרוכט אָדער יאגדעס
5 פייגען
א גלאַז פאַסטום מיט האָניג

אָוונט מאָהלצייט
פיין־עפעל אָדער אַפעלצינע

געמישטער סאלאד נ׳ 19	א גלאז קלייען טהיי מיט האניג
פלוימען (אנגעווייקטע איבער־ נאכט	א לעפעל מינעראל אויל, אדער 1־2 פאראמעלם נאך יעדער מאל־ צייט (א קליסטיר, ווען נויטיג.)

שפייז־קארטע נ׳ 7.

(אויפבויאונגס שפייזען, — פאר מאגערע)

אנבייסען

אפעלצינע
געקאכטע פלוימען
ספינאטש מיט זיסע קרים נ׳ 162
מאלטער נאטס א גלאז (2 לע־ פעלאך אויף א גלאז הייסע מילך) מיט האניג
קלייען ראזשינקעס מופינס

מיטטאג

קרים זופ נ׳ 73
געזונטהייט סאלאד נ׳ 16
א געבאקטע קארטאפעל
נים בראטען נ׳ 225
בוריקלאך נ׳ 127
א געבאקטע עפעל נ׳ 369
וועאל וועיט טאוסט מיט פוטער

אווענד מאהלצייט

פינאט פוטער סאנדוויטש נ׳ 330
קארן טשאודער
קאסטארד פודינג נ׳ 415
פלוימען (אנגעווייקט איבער־ נאכט און פארזאדען)

אנבייסען

גרייפ־פרוכט מיט האניג
גאנצע ווייץ קאשקע מיט ראז־

זשינקעס און פוטער
פייגען, עטוואס אויפגעקאכט, מיט זיסע קרים
מאלטער מילך הייסע א גלאז מיט האניג
וועאל וועיט טאוסט מיט פוטער

מיטטאג

יויך מיט רייז נ׳ 91
גריכישער סאלאד נ׳ 15
צוקוועטשטע קארטאפעל נ׳ 189
וועאל וועיט טאוסט
טשעסנאט (קאשטאנעס)
בראטען נ׳ 226
ספינאטש נ׳ 162
געקאכטע פלוימען מיט ראזשינ־ קעס
א גלאז קאקא מיט מילך

אווענט מאהלצייט

געמישטער סאלאד נ׳ 18
קירבעס זופ נ׳ 74
וועאל וועיט טאוסט מיט פוטער
טשאקאלאד פודינג מיט אויפגע־ שלאגענע קרים נ׳ 408
געקאכטע פייגען
א גלאז מילך

געזונט און שפּייז

אָנבייסען

א געבאַקטע עפּעל מיט האָניג
האָבערנע קאַשקע מיט קלייען,
פּוטער
ספּינאַטש ג׳ 162
טייגלען מאַרמעלאַד מיט זיסע
קרים
א גלאָז קאַקאַא מיט מילך
קלייען און ראָזשינקעס מופינס

מיטאָג

דר. מישולאָוו׳ס זופּ ג׳ 78
קלייען ביסקוויטס
געמישטער סאַלאַד ג׳ 18-19
געבאַקטע זיסע קאַרטאָפעל
ווינער שניטצעל ג׳ 237
מערען מיט פּאַסטער־
נאַק ג׳ 149
באַרן געקאָכטע מיט האָניג
מאַלטעד נאַטס מיט מילך א
גלאָז

אָוונט מאָהלצייט

ספּינאַטש סענדוויטש מיט קרים
קעז
בעבלאַך זופּ ג׳ 76
והאָל וויט ברויט מיט פּוטער
קאַסטאַרד פּודינג מיט קרים
פלוימען וויפּ מיט אויפגעשלאָ־
גענעם קרים
קאַקאַא מיט מילך און האָניג

אָנבייסען

פיין־עפּעל (אַנאַנאַס) מיט האָניג
ווייצענע קאַשקע (וויטינא)
מיט קלייען, פּוטער
באַנאַנאַ מיט זיסע קרים
מינוט בריו מיט מילך און האָניג
והאָל וויט טאָוסט מיט פּוטער

מיטאָג

שוועמלאַך זופּ ג׳ 81
וואַלדאָרף סאַלאַד ג׳ 36
געבאַקטע קאַרטאָפעל ג׳ 185
והאָל וויט ברויט מיט פּוטער
אַלפּיין בראַטען ג׳ 240
גרינע אַרבעס ג׳ 134
עפּעל וויפּ מיט זיסע קרים

אָוונט מאָהלצייט

אידישער סאַלאַד ג׳ 14
קלייען מופינס מיט ראָזשינקעס
און פּוטער
לינזען זופּ ג׳ 77
פאַרינא פּודינג ג׳ 373
טייגלען מיט קרים
מאַלטעד מילך מיט האָניג

3 טהיי לעפעלאַך לאַקטאָ־דעקסטרין אין א גלאָז הייסע וואַסער אין דער פריה, פאַר׳ן שלאָף, און 2 שטונדע נאָך מיטאָג, א לעפעל מינעראַל אויל, אָדער 1-2 פּאַראַמעלס נאָך יעדער מאָהלצייט. 2 לעפעלאַך גראַנולייטעד אגאַר־אגאַר מיט א לעפעל קלייען — פאַר שלאָף. א קליסטיר ווען נויטהיג.

שפייז־קארטע נ' 8.

(בלוט שאפונגס שפייזען)

אנבייסען

אפעלצינע
שרעדעט ווהיט מיט ראזשינקעס,
א לעפעלע קלייען און הייסע מילך (ניט געזאדען)
באנאנא מיט זיסע קרים
א גלאז מאלטעד מילך מיט האניג
קלייען ביסקוויטס

מיטאג

גריכישער סאלאד נ' 15
געבאקטע קארטאפל
סטרינג בינז זופ נ' 75
בראון מופינס מיט פוטער
נים בראטען נ' 225
געקאכטע מערערן נ' 144
יאגורט זויער מילך
געבאקטע עפעל מיט קרים

אווענט מאהלצייט

לעטאס און טאמייטא סאלאד נ' 27
ווהאל ווהיט ברויט מיט פוטער
זא (אזא סיריאל) מיט קרים
ספינאטש מיט פאוטשט איי
טייטלען מארמעלאד
פאסטום מיט מילך און האניג

אנבייסען

גרייפ־פרוכט מיט האניג
קאליפארניא פייגען, געקאכטע מיט קרים
קארן פלייקס, קלייען און הייסע מילך
מינוט בריו מיט מילך און האניג
קלייען ביסקוויטס

אנבייסען

אידישער סאלאד נ' 14
לינזען זופ נ' 77
אידישער בראטען נ' 227
ווהאל ווהיט טאוסט מיט פוטער
ספינאטש נ' 162
יאגורט מילך א גלאז
פלוימען מיט קרים

אווענט מאהלצייט

סעלערי סאלאד נ' 31
קאליפלאור זופ נ' 80
קלייען און ראזשינקעס מופינס
סטרינג בינז (בעבלאך סטרוצקעס) נ' 120
א געבאקטע עפעל
קאקא מיט מילך און האניג

אנבייסען

פיין־עפעל מיט האניג
גאנצע ווייץ סיריאל מיט זיסע קרים
טייטלען
מאלטעד נאטס, מיט מילך און האניג
גראנאזא ביסקוויטס

מיטאג

סאלאד נ' 16

געזונט און שפּייז

וואָל ווהיט ברויט מיט פּוטער
דר. מישולאָוו׳ס געזונטהייט־
זופּ נ׳ 78
וויטא ביטס אָדער קלייען ביס־
קוויטס מיט פּוטער
צוקוועטשטע קאַרטאָפל נ׳ 189
ווינער בראַטען נ׳ 232
אספּאַראַגוס נ׳ 110
(אָדער סטרינג בינז נ׳ 120)
זויער מילך
פייגען, געקאָכטע אָדער רויע

אָוונט מאָהלצייט

מעערען סאַלאַד נ׳ 29
סעלערי זופּ נ׳ 82
(אָדער שרעדעד ווהיט מיט
הייסע מילך)
קלייען מופינס מיט פּוטער
אויסטער פּלאַנט
סאַלסיפּיי) נ׳ 158
פּלוימען מיט ראַזשינקעס
א גלאָז מילך

אָנבייסען

פּלוימען (אָנגעווייקטע איבער־
נאַכט)

האָבערנע גרייפּלאַך (אוט־מיהל)
מיט קלייען
זיסע קרים
א פּאָטשט איי אָף טאָוסט
מינוט בריו מיט מילך און האָניג
גראַנאָזא ביסקוויטש

מיטטאָג

געמישטער סאַלאַד מיט
טאָמאַטאָס נ׳ 18
געבאַקטע קאַרטאָפל נ׳ 185
שוועמלאַך זופּ נ׳ 81
וואָל ווהיט טאָוסט מיט פּוטער
נים טשאַפּס נ׳ 233
ברוסעל ספּראַוטס נ׳ 118
יאַגורט זויער מילך
טייטלען מאַרמעלאַד מיט זיסע
קרים

אָוונט מאָהלצייט

מעערען און ענדייוו
סאַלאַד נ׳ 30
קלייען פלייקס, מיט הייסע מילך
בוריקלאַך מיט קרים נ׳ 128
געבאַקטע עפּעל מיט האָניג
א גלאָז מאָלטעד - נאַטס מיט
מילך און האָניג

שפּייז־קאַרטע נ׳ 9.

(פּרוכט זאַפט נאַהרונג)

זאַפט אויסגעקוועטשט פון אַפּעלצינע, גרייפּ־פּרוכט, צוריבענע פייז־עפּעל, עפּעל אָדער וויינטרויבען, מיט א ביסעלע האָניג, אויב צו זויער. א האַלבע גלאָז יעדע 2 שטונדע. טרינקען לאַנגזאַם און ביסלאַכווייז.

שפּייז־קאַרטע נ׳ 10.

(פרוכט נאַהרונג)

פרוכט אַדער פרוכט סאַלאַד, געמאַכט פון אַפּעלצינעס, גרייפּ־פרוכט, פּיין־עפּעל, פּיטשעס, עפּעל, באַרען ווי אויך אַלע אַנדערע פרוכט און יאַגדעס, יעדערע באַזונדער, אַדער עטליכע אין איינעם, צושני־טען אויף קליינע שטיקלאַך, באַגאָסען מיט אַ ביסעלע שיטערען האָניג, אויב צו זויער. אין איינציגע פעלע — קאָן מען עס אויך באַשיטען מיט אַ לעפעלע מאַלטעד ניס, אַדער זעהר דין צוריבענע, פּיגנאָליאַ ניס, וועלטשענע, פּעקאַן־ניס אַדער מאַנדלען. 3 אַדער 4 מאָהל אַ טאָג.

שפּייז־קאַרטע נ׳ 11.

(פליסיגע שפּייזען)

פרוכט זאַפט
בוליאָן (יויך)
וועדזשעטייבעל זופּ, דורכגערי־
בען און איבערגעזייעט
גרועלס (שיטערע קאַשקע) פון
אַלערליי גרייפּלאַך, גוט איינ־
געקאָכט און איבערגעזייעט
קאַקאַ, מינוט בריו אַדער פּאָס־
טום מיט מילך
מאַלטאַזע

לאַקטאַ דעקסטרין
מילך
מאַלטעד מילך
מאַלטעד ניס
פּוטער מילך (מאַסלינקע)
זויער מילך
יאַגורט זויער מילך
אַלבומען וואַסער
עגג נאָג (גאָגעל־מאָגעל)

שפּייז־קאַרטע נ׳ 12.

(האַלב געדיכטע שפּייזען)

מילך טאָוסט
קאַשקע גוט איינגעקאָכטע
געדיכטע זופּ דורכגעריבענע
צוקוועטשטע קאַרטאָפּעל
שיטער אויפגעקאָכטע אייער
פרוכט סאָוסעס

מילך פּודינגס
קאַסטאַרד פּודינג
קראַכמאַל פּודינגס
פּיורי פון פרוכט
" " גרינסען

די אַלע אויבענדערמאָנטע געריכטען וועט איר געפינען איז אונזער וועגעטאַרישע קאָך בוך, „ראַציאָנאַלע נאַהרונג".

XXXIV

פיזישע איבונג

(גימנאסטיק)

פיזישע איבונג איז א ווירקזאמער און הילפסרייכער מיטעל אויף צו פארמיידען און קארעקטירען געוויסע אומארדנונגען אין דעם קערפער; צו אויפבויען און ענטוויקלען דאס געזונט און צו האלטען דעם קערפער יונג און קרעפטיג. עס ערמונטערט אלע פונקציאנען פון דעם קערפער צו א גרעסערע טעטיגקייט, פארשטארקט די בלוט צירקולאציע ווי אויך דעם נארמאלען פראצעס פון אומבייט (מעטאבאליזם) אין דעם קערפער. רופט ארויס א גרעסערע טעטיגקייט אין די פארדייאונגס און ארויס־פיהרונגס ארגאנען, ענטוויקעלט און פארקרעפטיגט די מוסקולען, בארוהיגט דעם נערווען סיסטעם און פארבעסערט נים נאר דעם פיזישען, נאר אויך דעם גייסטיגען צושטאנד פון דעם מענטשען.

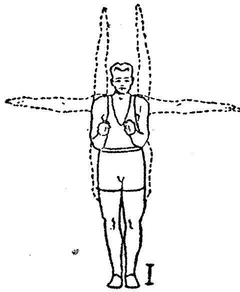
פיזישע איבונגען זיינען איבערהויפט וויכטיג פאר די, וועמעס באשעפטיגונג רופט נים ארויס קיין פיזישע טעטיגקייט, ווי אויך פאר עלטערע מענטשען, ביי וועמען די פונקציאנען פון דעם קערפער הויבן זיך אן אפשאווכן, די מוסקולן פארלירן זייער עלאסטישקייט און די בלוט שטראם פליסט נים ווי געהעריג, עס איז אויך א הילפסרייכע מיטעל אויף צו רעדוצירען (פערמינדערען) פעט. די הויפט וויכטיגקייט אין פיזישע איביונגען איז די אנשטרענגונג, וואס מער די אנשטרענגונג איז, אלץ גרעסער איז די ווירקונג און בעסער די רעזולטאטען, נאר עס דארף נים געטאן ווערען מיט אמאל און ווערען מיד, מען דארף זיך צוגעוואוינען צו דעם אנשטרענגונג ביסלאכווייז, לאנגזאם און פארזיכטיג.

יעדע איבונג דארף ווידערהאלט ווערען עטליכע מאל, אנהויבענדיג פון 3 מאל, און ביסלאכווייז פארגרעסערען די צאל

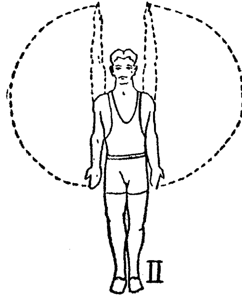
געזונט און שפּייז

ביז צוואַנציג אָדער פינף און צוואַנציג מאָל, עס איז זייער וויכטיג צו אָנפילען די לונגען מיט פרישע לופט וואָס מעהר, און ארייננאָטעמען אַזוי טיף ווי מעגליך — דורך דער צייט פון די פיזישע איבונגען, דעם אָטעם דאַרף מען אריינציהען דורך די נאָז גאַנץ לאַנגזאַם, און ארויסאָטעמען דורך דאָס מויל — גאַנץ האַסטיג.

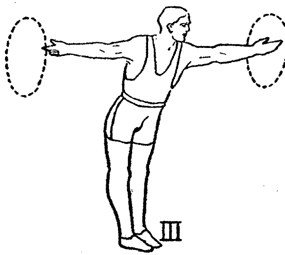
פילע דענקען אַז פיזישע איבונג איז בלויז אַ קינדער שפּיל און איז ניט פּאַסיג פאַר דערוואַקסענע, איבערהויפּט פאַר עלטערע מענטשען, דאָס איז אַ גרויסער טעות, עס איז זייער גוט פאַר קינדער, עס איז זייער נוצליך פאַר דערוואַקסענע און וויכטיג פאַר עלטערע מענטשען און עס פאָדערט ניט אַזוי פיל צייט — אַז עס זאָל ניט זיין מעגליך פאַר יעדען איינעם עס צו טאָן. פון 10 ביז 20 מינוטען פיזישע איבונגען אַ טאָג, אַ לאַנגער שפּאַציר אויף דער פרישער לופט און ריכטיגע געזונטע שפּייזען, וועלען פאַרבעסערען דאָס געזונט אין אַ גרייסער מאָס, וועלען פאַרמיידען קראַנקהייט און וועלען העלפען צו פאַרלענגערען די יאָהרען.



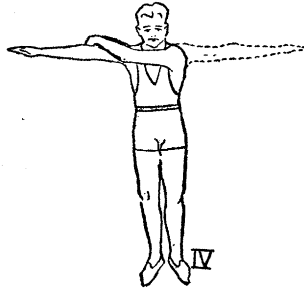
שטעלט זיך אויף גלייך, די פיס צוזאַמען. די הענט צענויפגעבייגען אין עלענבויגען און צוגעדריקט צו דער ברוסט פוןביידע זייטען. (1) שטרעקט אויס די הענט האַסטיק־גלייך פאָרווערטס, ציט זיי אויס פיל מעגליך, קערט אום צו דער פריערדיגער פּאָזיציע. (2) שטרעקט אויס הענט פון ביידע זייטען אין ליניע און הויך פון די אַקסלען, קערט אום צוריק צו דער ערשטער פּאָזיציע. (3) הויבט אויף ביידע הענט איבערן קאָפּ, ציט אויס פיל מעגליך — און אביסעלע מעהר, קערט אום צוריק צו דער ערשטער פּאָזיציע. (4) לאָזט האַסטיג אַראָפּ ביידע הענט פון ביידע זייטען, ציהט אויס פיל מעגליך און קערט זיי אום צו דער ערשטער פּאָזיציע. ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



שטעהט גלייך, די פיס צוזאמען, די הענט אראפּגעלאָזען מיט די פלאַכע זייט צום פאָרענט. הויבט זיי אויף לאנגזאם אין דער הויך איבערן קאָפּ, אָטעמט אריין דורך די נאָז, און פילט אָן די לונגען מיט לופט, מיט איין אנשטרענגונג — פיל מעגליך. לאָזט אראָפּ די הענט צו־ריק לאנגזאם און אטעמט ארויס דורך דאָס מויל מיט איין אנשטרענגונג פיל מעגליך. ווידערהאָלט עס עטלאכע מאָל.

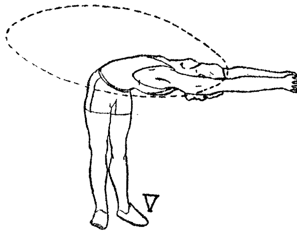


שטעהט גלייך די פיס צוזאַמען. ציט אויס די הענט פוןביידע זיי־טען אין ליין און הויך פון די אַקס־לען, מיט די פלאַכע זייט ארויף, דרעהט ביידע הענט מיט איין מאָל אין א קרייז ווי גרויס עס איז מעגלאך, פריהער אין איין ריכטונג, נאכהער אין דער אַנדער ריכטונג, ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.

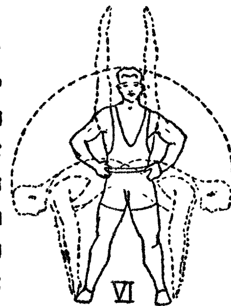


שטעהט גלייך, די פיס צוזא־מען. שטרעקט אויס די הענט פאָרווערטס, אויסגעצויגען פיל מעג־ליך, גיט זיך האסטיג א דריי רעכטס — נאָר מיט דעם אויי־בערשטען טהייל פון דעם קערפּער. די רעכטע אויסגעשטרעקטע האנט פארוואָרפען אויף הינטען פיל מעג־ליך און די לינקע האנט אויף דעם רעכטע אקסעל — אזוי וויט ווי מעגליך. נאכעהר אויף דעם זעלבען אופן לינקס, מיט דער לינקער אויסגעשטרעקטער האנט אויף הינטען און די רעכטע האנט אויף דעם לינקען אקסעל. ווידערהאלט עס עטליכע מאָל.

געזונט און שפּייז



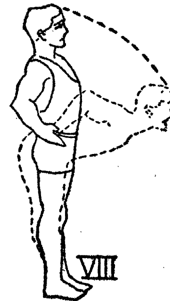
שטעהט גלייך. די פיס צוזאַ־מען. די הענט אויפגעהויבען אין דער הויך און צענויפגעפלאָכטען מיט די פינגער שטייף אינאייגעם, בייגט זיך אָן מיט דעם אויבער־שטען טייל פון דעם קערפּער פיל מעגליך, און בייגט זיך רעכטס אַרום און אַרום אין אַ צירקעל, עטליכע מאָל, טוט די זעלבע צו דער לינקער זייט, ווידערהאָלט עס עטלאכע מאָל.



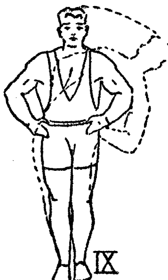
שטייט גלייך. די פיס פאַנאַנדערגע־שפּרייט פיל מעגליך. די הענט אויף די לענדען, הויבט אויף די הענט אין דער הויך גאַנץ האַסטיג און גיט זיך אַ בייג צו דער רעכטער זייט אַזוי נידעריג אַז די שפּיץ פינגער פון די הענט זאָלען אָנ־ריהרען די רעכטע פוס — פון דער זייט, גלייכט זיך אויס, לאָזט אַראָפּ די הענט אויף די לענדען, הויבט זיי אויף ווידער האַסטיג אין דער הויך און בייגט זיך אַז צו דער לינקער זייט, אָנריהרענדיג מיט די שפּיץ פינגער פון די הענט די אויסערליכע זייט פון דער לינקער פוס, גלייכט זיך אויס, לאָזט אַראָפּ די הענט אויף די לענדען, ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



שטעלט זיך גלייך, די פּיס פּאַנאַנדערגעשפּרייט, די הענט אויף הינטען צענויפגעפלאָכטען מיט די פינגער גאַנץ שטייף, בייגט זיך אָן מיט דער אויבערשטער טייל פון דעם קערפּער — גאַנץ האַסטיג, אַזוי נידעריג ווי מעגלאַך (און נאָך אביסעלע מעהר) ניט צונויפבייגענדיג די קני, אין דער זעלבער צייט אויפהויבענדיג די צע־נויפגעלייגטע הענט פון הינטען אַזוי הויך ווי מעגליך. גלייכט זיך אויס האַסטיג און ווידערהאַלט עס עטליכע מאָל.



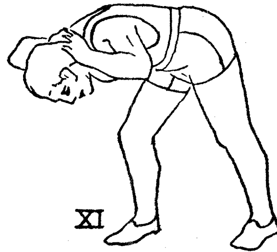
שטעהט גלייך. די הענט אויף די לענדען, בייגט זיך אָן מיט דעם אויבערשטען טייל פון דעם קערפּער — אַזוי נידריק ווי מעגליך, — ניט צונויפבויגענדיג די קני, גלייכט זיך אויס. ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



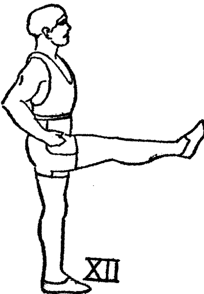
......די זעלבע ווי נום. VIII. בייגט זיך רעכטס, גלייכט זיך אויס, בויגט זיך לינקס, ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



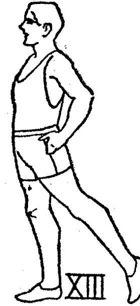
......די זעלבע ווי נומ. VIII. בייגט זיך אויף הינטען וויפיל עס איז מעגליך, גלייכט זיך אויס און ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



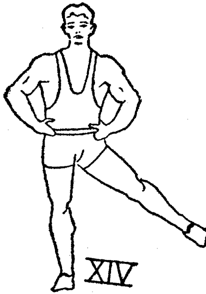
שטעהט גלייך, די פיס פאַנאַנדער־געשפּרייט. לייגט ארויף די הענט אויף דעם האַלז פון הינטען, צונויפ־געפלאָכטען מיט די פינגער שטייף, בייגט זיך לאַנגזאַם מיט דעם אויבערשטען טייל פון דעם קערפּער אראָפּ וויפיל עס איז מעגליך, דריקענדיג מיט די הענט אראָפּ — גאַנץ שטאַרק, גלייכט זיך אויס לאַנגזאַם מיט אנשטרענגונג דריקענדיג מיט די הענט אראָפּ די גאַנצע צייט. ווידערהאלט עס עטליכע מאָל.



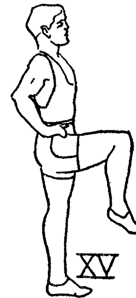
שטעהט גלייך, די הענט אויף די לענדען. הויבט אויף איין פוס אין דער הויך אויסגעצויגען אזוי הויך ווי מעגליך — און נאָך אביסעלע מער. לאָזט אראָפּ לאַנגזאַם, טוט די זעלבע מיט דער אנדער פוס, ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



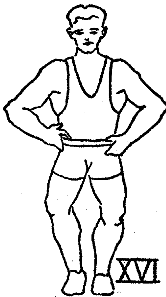
די זעלבע ווי נומ. XII. נאָר הויבט די פוס אויף הינטען, ווי הויך עס איז מעגליך.



די זעלבע ווי נומ. XII. הויבט די פוס אַן אַ זייט, רעכטס און לינקס, שטרענגט זיך אָן צו הויבען וואָס העכער, ווידערהאלט עטליכע מאָל.



שטעהט גלייך, די הענט אויף די לענדן, הויבט אויף איין פוס — די קני צונויפגעבויגען, אזוי הויך ווי מעגלאך, גלייכט עס אוים האסטיג. בייגט ווידער צונויף די קני און לאָזט אראָפּ די פוס לאנגזאם, טוט די זעלבע מיט דער אנדער פוס, ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



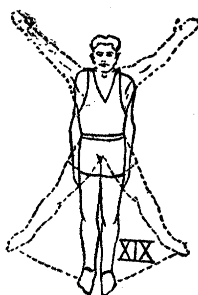
שטעהט גלייך. די הענט אויף די לענדרען, הויבט זיך אויף אף די שפּיץ־פינגער, לאָזט זיך אראָפּ לאנגזאם, — צונויפבייגענדיג די קני, האלב וועג ווי צום זעצענזיך, גלייכט זיך אוים לאנגזאם — און ווידערהאָל עס עטליכע מאָל.



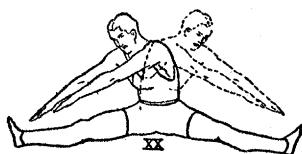
די זעלבע ווי נומ. XVI. לאָזט זיך אַראָפּ אין גאַנצען ביז איהר וועט אָנריי־רען די פיס, הויבט זיך אויף לאַנגזאַם, און ווידערהאָלט עס.



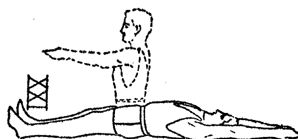
שטעהט גלייך. שפּרייט פאַנאַנדער די פיס. בייגט צונויף די קני עטוואָס. רירט אָן מיט דעם לינקען עלענבויגען די אויסער־ליכע זייט פון דער רעכטער קני, גלייכט זיך אויס, טוט די זעלבע מיט דעם רעכטען עלענבויגען צו דער לינקער קני. ווידער־האָלט עס עטלאַכע מאָל.



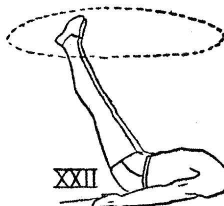
שטעלט זיך אויף גלייך, די הענט ביי די זייטען, די פיס צוזאַמען. גיט אַ שפּרונג גאַנץ האַסטיק פאַנאַנדערשפּרייטענדיג די פיס וויפיל מעגליך. אין דער זעלבער צייט אויפ־הויבענדיג די הענט אין דער הויך. גיט ווידער אַ שפּרונג, לאָזט אַראָפּ די הענט און שטעלט זיך אין דער פריהערדיגער פּאָזיציע. ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



זעצט זיך אַנידער אויף דער פּאָדלאָגע. שפּרייט פֿאַנאַנדער די פֿיס וויפֿיל מעגליך. ציט אויס די הענט אויף ביידע זייטען אין דער ליניע פֿון די אַקסלען. גיט זיך אַ דריי לינקס מיט דעם אויבערשטען טייל פֿון דעם קערפּער און רירט אָן מיט דער רעכטער האַנט די שפּיץ־פֿינגער פֿון דער לינקער פֿוס, טוט דאָס זעלבע רעכטס, און רירט אָן מיט דער לינקער האַנט די שפּיץ פֿינגער פֿון דער רעכטער פֿוס. ווידער־האָלט עס עטליכע מאָל.



לייגט זיך אויף דער פּאָדלאָגע, אויסגעצויגען די הענט. הויבט זיך אויף מיט אַמאָל, זעצט זיך אַני־דער און בייגט זיך איין נידעריק ווי מעגליך, אויסציהענדיג די הענט ווי ווייט עס איז מעגליך. לייגט זיך אַנידער לאַנגזאַם־צוריק און ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.

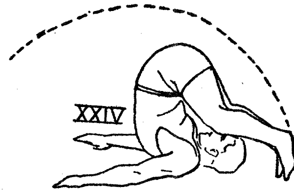


לייגט זיך אויף דער פּאָדלאָגע, ציט זיך אויס. די הענט אונטערגע־לייגט אונטער דעם קאָפּ, אָדער אויס־געצויגען פֿון ביידע זייטען. הויבט אויף ביידע פֿיס צוזאַמען אין דער הויך, און דרעהט עס לאַנגזאַם פֿון רעכטס צו לינקס אין אַ קרייז, ווי גרויס עס איז מעגליך. טוט די זעלבע פֿון לינקס צו רעכטס. ווידער־האָלט עס עטליכע מאָל.

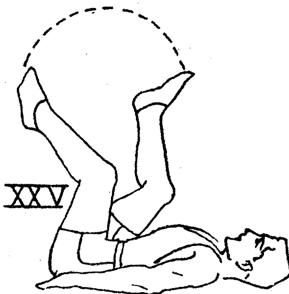


לייגט זיך אויף דער פּאָדלאָגע, הויבט אויף איין פֿוס ווי הויך עס אַזי מיגלאַך. בייגט צונויף די קני, כאַפּט עס אַרום מיט ביידע הענט און דריקט צו שטאַרק צום ברוסט, לאָזט אָפּ, גלייכט אויס די פֿוס

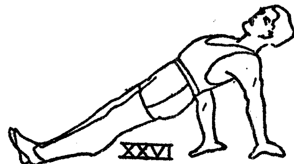
אין דער הויך און לאָזט אַראָפּ לאַנגזאַם. טוט די זעלבע מיט דער אַנדער פוס. ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



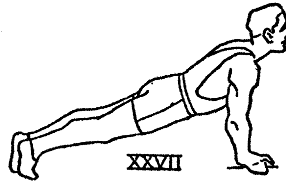
ליגט זיך פלאַך אויף דעם רוקען, די הענט פון ביידע זייטען אויסגעצויגען, שפּאַרט זיך אָן אויף די הענט און הויבט די פיס מיט דער אונטערשטער טייל פון דעם קערפּער — ל אַ נ ג ז אַ ם, העכער און העכער, אַריבער דעם קאָפּ ביז די שפּיץ־פינגער פון די פיס וועלען אָנריהרען די פּאָדלאָגע. (עס וועט געוויינטלאַך נעמען אַביסעל צייט מיט אַ היבשע ביסעל מיהע ביז איהר וועט עס קאָנען טאָן, נאָר עס וועט אייך פיל גוטעס טאָן) ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



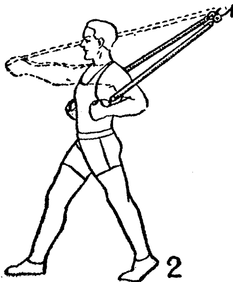
די זעלבע ווי אויבען באַשריבען. הויבט אויף די פיס מיט דער אונטערשטער טייל פון דעם קערפּער מיט די הענט פון ביידע זייטען די עלענבויגען זאָלען זיך איינשפּאַרען אָן דער פּאָדלאָגע, באַוועגט די פיס אַזוי ווי מען טרייבט אַ וועלאָסיפּעד (בייסיקעל), ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל. עס וועט זייער פיל גוטעס טאָן פאַר אייער פאַרדייאונג און בלוט צירקולאַציע.



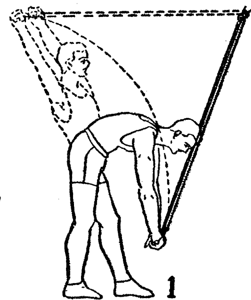
ליגט זיך אויף דער פּאָדלאָגע פלאַך, ציט זיך אויס. שפּאַרט זיך אָן מיט די הענט פון ביידע זייטען הויבט זיך אויף לאַנגזאַם מיט דער אויבערשטער טייל פון דעם קערפּער ניט צונויפגעבייגען לאָזט זיך אַראָפּ לאַנגזאַם, ווידער האלט עס עטליכע מאָל.



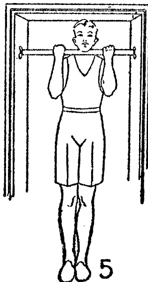
לייגט זיך אויף דער פּאָדלאָגע מיט דאָס געזיכט אַראָפּ. שפּאַרט זיך אָן מיט די הענט פוןביידע זייטען, הויבט זיך אויף מיט דעם גאַנצען קערפּער אויף די גאַנצע לענג פון די הענט, לאָזט זיך אַראָפּ לאַנגזאַם, ווידערהאָלט עס עטליכע מאָל.



הערקולעס עקסערסייזער



פיזישע איבונגען מיט דעם „הערקולעס" עקזערסייזער, אויף צו פאַרשטאַרקען און ענטוויקלען די מוסקולען פון דער ברוסט, בויך און רוקען. איבערהויפּט הילפסרייך אין פאַרדייאונג אומאָרדנונגען און פעט רעדוציירונג. (זע ספּעציעלע באַשרייבונג).



הימנאַסטיק שטאַנג

פיזישע איבונגען מיט דעם ספּעציעלען גימנאַסטיק שטאַנג וועלכער שטעלט זיך אריין אין א טיר ראַמע. איז זייער ווירקזאַם אין פילע אומאָרדנונגען. פיזישע אויסבעסערונגס גימנאַסטיקע און געזונט ענטוויקלונג.. (זעה באַשרייבונג.)

לעזט אונזער

וועגעטאַרישע קאָך בוך

ראַציאָנאַלע נאַהרונג

פון א. ב. מישולאָוו, נ. ד.

און מרס. א. מישולאָוו

אַ בוך וועגען געזונטע נאַהרונג. און ווי אַזוי צוזאַמענשטעלען און באַלאַנסירען נאַטירליכע וועגעטאַרישע שפּייזען, וועלכע זיינען די זיכערסטע נאַהרונגס מיטלען אויף צו ענטוויקלען דאָס געזונט און פערמיידען קראַנקהייט.

אינהאַלט:

(פון וועגעטאַרישען קאָך־בוך)

נומ. זייט

וועגעטארישער קאך-בוך

נומ. זייט

וועגעטארישער קאך־בוך

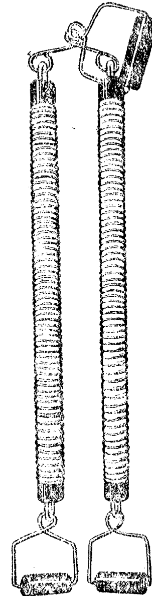
נומ. זייט

„הערקולעס“ עקסערסייזער

געמאכט פון די בעסטע שטאָל און וויסענשאפטליך אויסגערע־כענט צו געבען א געוויסע אנ־שטריינגונג, זייער א וויכטיגער



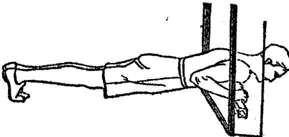
הילפס מיטעל אויף צו ענטוויקלען די מוסקולען פון די אָרמס. די ברוסט, בויך און רוקען. ווי אויך די אונטערשטע טייל פון דעם קערפער. עס איז זייער הילפסרייך אין פילע אומאָרדנונגען, איבערהויפט אין פערדייאונגס אומאָרדנונגען און פעט רע־דוצירונג. עס ווערט אַרויסגעשיקט מיט פולע אונטעררריכטונג און באַשרייבונג.



פרייז — — — $2.00

גימנאַסטיק שטאַנג

איז געפונען געוואָרען זייער הילפסרייך און ווירקזאם אין קאָרעקטירונג געוויסע אומאָרדנונ־גען, פיזישע אויסבעסערונגען און געזונט ענט־



וויקלונג. עס שטעלט זיך אריין אין א טיר ראַמע, און נעמט זיך אַרוים, ווען מען נוצט עס ניט. ווערט אַרויסגעשיקט מיט פולע אונטעררריכטונגען און באַ־שרייבונג. גאַראַנטירט ביי די



American Health Society

פרייז — — $3.00

באַשטעלונגען שיקט צו:

THE BETTER HEALTH AND
Correct Eating Institute

6 West 28th St. New York City

נאַטירליכע געזונטהייט שפּייזען

פאַר אייער טיש און קיך.

וואהל וויט קרעקערס, ביסקוויטס, סוכערלאַד און געזונטהייט־ברויט.

קליינע קראַקערס, ביסקוויט און פלייקס.

אוטמעהל קראַקערס, ביסקוויטס און פלייקס.

גלוטאַן קראַקערס, ביסקוויטס און ברויט.

גאַנצע זאמען — גרייפּלאַד, פליקס און סיריאַלס.

סאַי בינז, ליימאַ בינז, לענטילס (לינזען), גאַנצע ווייץ, נאַטירליכע רייז און קוקורוזע.

גאַנצע ווייץ סיריאַל — פאַרטיג צו עסען.

דעקסטריניזירטע שפּייזען און סיריאַלס, — פאַר שוואַכע און ליידענדע פון אומפאַרדייאונג.

אַפּפּירונגס שפּייזען: — קליינע און פייגען פלייקס, סאַניטאַריום קליינע און קליינע ביסקוויטס.

דיאַבעטיק שפּייזען, ברויט און ביסקוויטס.

ניס, — גאַנצע און אויסגעשיילטע; — פינאַטס, פיגנאַליאַ, וועלשענע, פילבערטס, פעקאַנס, בראַזיליאַן, טשעסנאַטס און מאַנדלען.

ניס פּוטער, פון מאַנדלען און פינאַטס, רויע און צוגעבראַטענע.

האָניק, מאַלץ, מייפעל סירופּ און צוקער ריינסטע, העכסטע קוואַליטי.

בוימעל בעסטער, אימפּאָרטירטער, אַליווס—צייטיגע קאַליפאָרניא, און מאַסלינעס — געזאַלצענע.

שוועמלאַך געטריקענטע, בעסטע אימפּאָרטירטע.

סעלערי זאַלץ, ציבעלע זאַלץ, סוויט מאַרדזאַראַם, זיסע פּאַפּריקען און וועדזשעטייבעל זעלאַטין.

נאַטירליכע פרוכט געטריקענטע.

פייגען — שוואַרצע, קאַליפאָרניא מישיאָן, טייטלען — פּאַרד און סמירנאַ, ראָזשינקעס העכסטע קוואַליטי.

פרוכט זאפט, אהן צוקער: — וויינטרויבען זאפט, וויי־סער און רויטער, (בעסער פון וויין), ליים און לימענע זאפט.

פרוכט קאנפעקטען און מארמעלאדען, — פון פייגען, טייטלען, פלוימען און קאקא־ניס מיט ריינעם האָ־ניג, די געזונדסטע זיסקייט אין דער נאטור.

ספעציאלע וועגעטארישע שפייזען.
נוטאלין, נאטאז און פראטאז

געשמאקער פון פלייש, נאהרהאפטיגער, גרינגער צו פערדייען און פארטיג צום עסען.

סאוויטא און ווערזעקס

וועדזשעטייבעל עקסטראקטען צוליעב זופּ, סאוסען און בראטען זופּ, זעהר געשמאק, נאהרהאפטיג און גוט פאר דעם געזונט.

געזונדהייט געטריינקע: — מאַלטעד ניס, מאַל־טעד מילך — פליין און טשאקאלאד, געזונדהייט קאקא, פייגען קאווע, מאלץ קאווע, מינוט בריו.

העלפס־מיטלען פאר שוואכע פערדייאונג און פארשטאָ־פונג: — אגאר־אגאר, פאראמעלס, פאראפין (מינעראל) אויל, לאקטא דעקסטרין, אסידאפילוס־לאקטאזא, יאגורט טאבלע־טען — אויף צו מאכען יאגורט זויער מילך.

שרייבט צו אונז פאר אונזער פּרייז־ליסט.

THE BETTER HEALTH & CORRECT EATING INSTITUTE
Health Food Extension Department
6 WEST 28th STREET
NEW YORK CITY

געזונטהייט קאנפעקטען

קינדער, ווי אויך דערוואקסענע, האבען א נאטירליכע געלוסט צו זיסקייטען. נאר די אומנאטירליכע זיסקייטען — צוקערווערק, זיינען געמאכט פון די ביליגסטע און אומגעזונטע מאטעריאלען; זיינען שעדליך פאר דעם געזונט, ברײנגען פארדייאונגס אונארדע־נונגען, פאראורזאכען פארשטאפונג און זיינען שעדליך פאר די צייי־נער. אין דער זעלבער צייט, — די נאטירליכע זיסקייטען ווי פרוכט, ניס און האָניג, זיינען רייך — אין דעם אינהאלט פון די וויכטיגע

פאר דעם געזונט מינעראל זאלצען און וויטאמינס, זיינען ניט נאר געשמאק, נאר אויך געזונט, נאהרהאפטיג, און האבען א נאטירליכע אפפירונגס־אייגענשאפט, וועלכע העלפט דעם פערדייאונגס־פראצעס

די געזונדהייט קאנפעקטען (קענדי) זיינען געמאכט פון פרוכט: פייגען, טייטלען, פלוימען מיט ניס און ריינעם האניג. די געזונטסטע זיסקייט אין דער נאטור, און זיינען רעקאמענדירט פון די גרעסטע שפייז־ספעציאליסטען, ניט נאר אלס א נאש, נאר אויך אלס א געזונטע שפייז.

פרייז: א באקס 65 סענט, א האלבע באקס $1.10
פאסטיידזש 25 סענט.

שיקט אייערע באשטעלונגען צו:

THE BETTER HEALTH & CORRECT EATING INSTITUTE

Health Food Extension Department

6 WEST 28th STREET

NEW YORK CITY

די פאלגענדע ביכלאך — אין ענגליש — וועלען ארויסגע־שיקט ווערען פאר 10 סענט פאסטיידזש:—

ו ו י א ז ו י א ו י ס נ ו צ ע ן ג ע ז ו נ ד ה י י ט ־ ש פ י י ז ע ן און צוריכטען פארשידענע געריכטען.

ש פ י י ז ע ן פ א ר ד י א ב י ט י ק ס, וואס און וויפיעל צו עסען, און ווי אזוי צוצוגרייטען פאסיגע — נאהרהאפ־טיגע שפייזען.

פ ע ט ־ פ א ר מ י נ ד ע ר ו נ ג: — ווי צורעדוצירען פעט, ווי צו עסען, און ווי אזוי צוצוגרייטען פאסיגע שפייזען.

א ו י פ ב ו י א ו נ ג ס ־ ש פ י י ז ע ן, פאר מאגערע און הייט.

שרייבט צו אונז פאר אונזער קאטאלאג פון די בעסטע ביכער אין ענגליש, — פאר געזונד־ענטוויקלונג, נאטור היילונג און וועגעטארישע שפייז־פארפערטיגונג (קאך־ביכער).